

# 14 de noviembre - Día Mundial de la Diabetes

Cada 14 de noviembre, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una oportunidad para crear conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas. Busca también destacar las oportunidades que existen para fortalecer la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes.

El tema de este año es “Educación para proteger el mañana”. La OPS (Organización Panamericana de la Salud) hace un llamado a la necesidad de fortalecer el acceso a una educación en diabetes de calidad tanto para el equipo de salud como para las personas que viven con diabetes, sus cuidadores y la sociedad en general.

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La diabetes tipo 1 o insulino dependiente es una afección crónica en la que el páncreas (glándula productora de insulina) no produce cantidades suficientes de insulina.

La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina (hormona responsable de la absorción de glucosa) o no produce suficiente insulina.

Por otro lado, durante el embarazo puede desarrollarse diabetes gestacional, cuando la insulina no es suficiente durante este periodo fisiológico.

Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible es fundamental para su supervivencia.

## Síntomas

Durante varios años puede cursar de forma asintomática. Si no se detecta, con el tiempo puede producir:

- Sed excesiva
- Pérdida de peso
- Aumento del apetito
- Falta de energía
- Sequedad en la boca
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Visión borrosa
- Mala cicatrización de las heridas
- Problemas sexuales

## ¿Cuáles son las complicaciones en el cuerpo cuando la diabetes está mal controlada?

- Disminución o pérdida de la visión.
- Enfermedad renal que puede necesitar diálisis o trasplante.
- Dolor, adormecimiento o pérdida de sensibilidad en manos y pies.
- Dolor de pecho, infarto, accidente cerebro vascular, obstrucción de los vasos de las piernas.
- Predisposición a lesiones, que aumentan el riesgo de amputación de los pies.

## Los 4 pilares del tratamiento:

- Ejercicio físico
- Alimentación saludable
- Educación para aprender a cuidarse
- Medicación

## Para controlar la diabetes y prevenir complicaciones es necesario:

- No fumar ni exponerse al humo de tabaco ajeno.
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada como caminar, nadar, trotar, bailar, andar en bicicleta, mejor aún realizar ejercicio físico programado.
- Mantener una alimentación saludable y completa.



- Recibir las vacunas contra la gripe, neumonía y antitetánica, dado que los pacientes con esta enfermedad tienen mayor predisposición a enfermedades respiratorias y dificultad para la cicatrización.
- Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y mantener buenos valores de glucemia, presión arterial y colesterol.

## Como parte del tratamiento se aconseja:

- Realizar una consulta cada 3 meses para controlar el peso, la presión, la glucemia, revisar los pies, ajustar el tratamiento y aprender más acerca de cómo cuidarse.
- Una vez al año realizar un análisis de sangre y orina para controlar la glucosa, los riñones y el colesterol, y visitar al oftalmólogo y al dentista.