

Programa de prevención y control de la diabetes

La diabetes una de las enfermedades metabólicas más frecuentes en el ser humano. Esta alteración en los mecanismos reguladores de la glucemia, produce múltiples efectos en los diferentes órganos y sistemas de la economía. El desconocimiento y la falta de control por parte del paciente propician la aparición precoz de complicaciones, cuya gravedad puede ocasionar la muerte. Un adecuado control médico de la población general, a los efectos de detectar y encauzar a los pacientes diabéticos, así como todas aquellas medidas higienico-dietéticas destinadas a los grupos de riesgo o diabéticos demostrados, son las herramientas más efectivas para mitigar las consecuencia de la enfermedad.

La obra social OSMMEDt propiciará la confección de folletos, trípticos, afiches, etc, para instruir a la población beneficiaria sobre aquellos aspectos de la enfermedad que conviene sean del conocimiento general, así como a los diabéticos en particular, sobre los peligros que resultan de la falta de control y consulta médica oportuna.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad frecuente, que se caracteriza por una exceso de glucosa en la sangre. La glucosa es un azúcar que circula en sangre y sirve como fuente de energía para todas las células del cuerpo.

Para que las células puedan utilizar correctamente la glucosa se requiere la presencia de una hormona llamada Insulina, que es producida por el páncreas. En la llamada diabetes Tipo I, el cuerpo fabrica muy pocas cantidades de Insulina, lo que provoca el aumento de la glucemia (nivel de glucosa en sangre).

Es la llamada diabetes insulino-dependiente, pues requiere la administración de insulina para corregirla. Una de cada 10 personas tiene **diabetes Tipo I** y comienza por lo general en la juventud.

La diabetes Tipo II o diabetes del adulto, es la forma más frecuente y no se produce por falta de Insulina, sino por incapacidad de la misma para que las células puedan utilizar la glucosa que proviene de la sangre. Los recién nacidos de peso elevado y los hijos de padres diabéticos tienen predisposición a padecer la enfermedad.

Consecuencias

La enfermedad puede afectar cualquier órgano del cuerpo.

Los órganos principalmente afectados, son el sistema cardiovascular, el riñón, la vista y los nervios periféricos.

La diabetes es un factor predisponente para el infarto cardíaco, infarto cerebral, ceguera e insuficiencia renal.

Los trastornos vasculares y nerviosos en los miembros inferiores, pueden provocar un trastorno conocido como *pié diabético*

El exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia) puede provocar un estado particular de **COMA**, denominado coma diabético.

El control inadecuado de la medicación en un diabético, lo expone al riesgo de hiperglucemia como de hipoglucemia.

La hipoglucemia se puede manifestar por: mal humor, excitación, somnolencia, sudor frío, convulsiones y coma.

Cómo se detecta

- Mediante el examen de glucosa en sangre. En ayunas los valores normales oscilan entre 80 y 110 mg/dl. A las 2 horas después de las comidas, la glucemia debe estar por debajo de 140 mg/dl.

- Frente a la aparición constante de sed, aumento del volumen diario de orina y aumento del apetito se debe consultar al médico, pues son síntomas asociados con hiperglucemia.
- Los controles de glucemia en personas sanas, deben repetirse cada tres años a partir de los 45 años, a los efectos de detectar esta enfermedad.

Consejos para el control de la enfermedad

- La diabetes es una enfermedad crónica, por lo que se requiere un adecuado control para *retardar* y *minimizar* los efectos de la misma.
- *Control del peso*: Vigilar periódicamente el peso e intentar ajustarlo al valor ideal, según edad, sexo y altura.
- *Medicación*: Respetar estrictamente las indicaciones del especialista.
- *Control del estado de sus pies*: Cualquier lesión, por pequeña que sea puede ocasionar graves trastornos. Revisarlos e higienizarlos diariamente y consultar con el médico frente a cualquier cambio.
- *Autocontrol*: Conocer diversas técnicas para determinar el nivel de glucemia, es fundamental para un adecuado control. El médico indicará el tipo de control que puede hacerse en el domicilio.
- *Dieta*: Seguir estrictamente la dieta, que será adecuada al peso, grado de actividad física y tratamiento indicado. Se procurará una dieta lo más variada posible, repartiendo la ingesta de alimentos a lo largo del día, sin períodos prolongados en ayunas.
- *Ejercicio físico*: Una actividad física adecuada ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre. El ejercicio debe adecuarse a la condición física del paciente, edad y tipo de tratamiento. La actividad física debe ser *diaria*, evitando ejercicios poco habituales o excesivos.
- *Control de la vista*: En el diabético se recomienda, como mínimo, un control visual al año.