O.J.D.: 126972
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 3436 €
Área: 330 cm2 - 40%

estar bien

Fecha: 01/04/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 4

NOVARTIS

Saber más acerca de la Diabetes

La diabetes afecta a 285 millones de personas en todo el mundo y se prevé que en el año 2025 se doblará el número de pacientes, superando los 500 millones de personas[1]. La prevalencia en España para la población adulta (mayores de 18 años) se estima en un 13,8%[2]. La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza porque el páncreas no produce insulina suficiente y/o el organismo no utiliza eficazmente la insulina producida, lo que da lugar a la hiperglucemia o elevación de la concentración de glucosa en la sangre.

La diabetes tipo 1 y la tipo 2 son las más comunes

La diabetes tipo 1 se caracteriza por una producción deficiente o nula de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Generalmente se diagnostica antes de los 20 años, aunque también pueden aparecer casos nuevos en la edad adulta.

La diabetes tipo 2, también llamada del adulto, se debe a que el organismo no produce suficiente insulina y/o es incapaz de utilizarla adecuadamente (resistencia a la insulina). La causa suele estar relacionada con un peso corporal excesivo, con el sedentarismo y también con una historia familiar de diabetes. Hasta hace poco, este tipo de diabetes sólo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños, en función de los cambios de hábitos alimentarios y de la creciente obesidad infantil.

Los síntomas en ambos tipos de diabetes suelen ser similares: aumento de frecuencia y de la cantidad de la orina, tener sed y hambre excesivas, pérdida de peso, cansancio y trastornos visuales. En el caso de la diabetes tipo 2, a menudo estos síntomas son de escasa intensidad y pasan desapercibidos, por lo que la enfermedad puede diagnosticarse en fases avanzadas, cuando ya presenta varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Un tercio de las personas con diabetes tipo 2 desconocen que tienen la enfermedad[2]. La diabetes tipo 2 es la forma más frecuente, entre el 80 y el 90% de los casos de diabetes corresponden a esta variedad.

¿Cómo se puede prevenir?

La obesidad y un estilo de vida sedentario están íntimamente relacionados con la diabetes tipo 2. En la obesidad existe un aumento característico de la secreción de insulina, tanto en ayunas como en respuesta a la ingesta de alimentos. La combinación de hiperglucemia asociada a hiperinsulinemia define el estado de resistencia, o incapacidad de utilizar la insulina, que caracteriza el paciente con obesidad. Esta "resistencia" a la hormona en el hígado, grasa y músculo (tejidos diana) se traduce en un exceso de glucosa circulante o hiperglucemia. Diferentes estudios y guías aconsejan cambios en el estilo de vida para prevenir o retardar el inicio de la diabetes tipo 2 en aquellos adultos que tienen riesgo de adquirir la enfermedad. Estos cambios incluyen un aumento de la actividad física (al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana); una dieta saludable, con la ingesta de frutas y verduras, limitando azúcares y grasas saturadas; controlar el peso; dejar de fumar y evitar el alcohol.

¿Qué complicaciones conlleva la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que si no se controla, puede producir graves complicaciones a largo plazo. Las más importantes son: enfermedades oculares, que pueden desembocar en ceguera; nefropatía (lesiones renales), que pueden tener como resultado un fallo total de los riñones; neuropatías (lesiones nerviosas), que, en combinación con los problemas de circulación sanguínea, pueden producir úlceras en las piernas y en los pies y eventualmente gangrena, que puede terminar en una amputación, y enfermedades cardiovasculares, que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos y que pueden producir complicaciones fatales como infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

1. Diabetes research and clinical practice 2010, IDF.
2. Soriguer C et al. *Prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose regulation in Spain: the Di@bet.es Study*. Diabetologia 2011.