O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 6840 €
Área: 1267 cm2 - 190%

DIETA SANA

Fecha: 01/06/2014
Sección: ALIMENTACION
Páginas: 34,35

ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada en diabetes. Vive con diabetes tipo 1.

UN PROBLEMA ASOCIADO

COMPLICACIONES DIABÉTICAS

Cuando se habla de la diabetes se nombran algunos de los peligros que pueden sufrir ciertas partes del organismo. ¿Siempre aparecen? ¿A qué se deben? ¿Cómo se pueden prevenir?

Debido a las imperfecciones casi inevitables del manejo de la diabetes, cuando se habla de complicaciones diabéticas nos referimos a problemas que suceden a corto plazo (episodios de hiperglucemia o hipoglucemia) y a las complicaciones a largo plazo que se refieren a nefropatía (daño en riñones), neuropatía (daño en el sistema nervioso), retinopatía (daño en ojos), enfermedad cardiovascular (problemas en corazón). En este artículo trataremos las complicaciones a largo plazo.

NO ES ALGO GENERAL

Ni todas las personas con diabetes van a padecer estas enfermedades ni todas las enfermedades se dan en los diabéticos. Hay que aclarar que por el hecho de tener diabetes no se tiene un "billete" para que se produzcan tales problemas. Todo dependerá del estado de salud de la persona y de cómo se cuide.

¿POR QUÉ APARECEN?

La mayoría de las complicaciones a largo plazo provienen de diferentes deficiencias o insuficiencias de insulina y cualquier falta conduce rápidamente a la hiperglucemia diabética, que es lo que hay que tratar o controlar.

La hiperglucemia es altamente dañina para prácticamente todos los órganos del cuerpo humano: neuronas, riñones, ojos o el corazón. Todo órgano o sistema a donde llegue la sangre puede ser afectado por un exceso de azúcar. De ahí que su reducción sea esencial para evitar sus complicaciones.

El cuerpo sin diabetes mantiene un control rígido de los niveles de glucosa en sangre (manteniéndolos casi exclusivamente entre 71–99 mg/dL) que tiene como resultado una ausencia de estas patologías.

Esta verdad glucémica se refiere tanto en la cantidad de glucosa en sangre capilar, que medimos varias veces en el día, como en el valor promedio de la glucosa en sangre de los últimos dos o tres meses, indicado por el porcentaje de células rojas disfuncionales por exceso de glucosa.

O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 6840 €
Área: 1267 cm2 - 190%

DIETA SANA

Fecha: 01/06/2014
Sección: ALIMENTACION
Páginas: 34,35

El grado de anormalidad se sabe a través de la prueba de hemoglobina glicada o HbA1c. Un valor promedio de A1c de 5,5 por ciento o menos indica que tenemos controlada la hiperglucemia diabética.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR?

La diabetes mellitus es una condición de automanejo. La única persona capaz de realizar un tratamiento eficaz es la propia persona afectada. En el caso de los niños y adolescentes que tienen diabetes, los padres tienen la responsabilidad de llevar a su hijo hasta la mayoría de edad sin complicaciones diabéticas, para que, una vez que sea adulto, sea capaz de tomar sus propias decisiones respecto a su salud futura.

Hay variaciones significativas glucémicas en el transcurso de un solo día y noche. Sabiendo analizar y utilizar los datos proporcionados por el monitoreo frecuente, la persona con diabetes y su equipo de profesionales sanitarios pueden mejorar las decisiones tomadas acerca del empleo de las insulinas o antidiabéticos orales, la alimentación y la actividad física.

Mantén un nivel normal de glucemia como medida equilibrada para prevenir complicaciones a largo plazo.

RECUERDA...

Mientras más normales sean los niveles glucémicos más seguros son para la salud. La normoglucemia no produce las complicaciones diabéticas. De ahí la importancia de seguir un control rutinario.

Evitar la presencia de la hiperglucemia diabética crónica es la única manera de evitar o posponer las complicaciones diabéticas en el futuro.

A diferencia de la diabetes, que es permanente e incurable, la hiperglucemia diabética puede ser tratada y evitada.

NO LA DEJES EN SILENCIO

Debido a que los niveles anormales de glucosa en sangre elevados constantemente pueden no producir síntomas notables, la persona afectada podría pensar, sentir y decir, "yo estoy bien", pensando que todo es normal. En el caso de personas con diabetes tipo 2 pueden pasar inadvertidas hasta seis o diez años sin darse cuenta ni manifestar ningún tipo de señal. Y es que algunas de estas complicaciones diabéticas no se manifiestan o lo hacen en silencio, por ello, no podemos confiar en nuestros síntomas físicos para valorar el grado de daño causado por la hiperglucemia crónica. Contrólate a diario y acude a las revisiones con tu médico especialista.