

JESÚS RICO GARRIDO.

La diabetes mellitus representa a un grupo de enfermedades metabólicas que tienen en común la existencia de una elevación de la glucosa en sangre (hiperglucemia) como consecuencia de una alteración en la secreción y/o en la acción de la insulina. Cuando no hay suficiente insulina, por su escasez o falta de acción, aumenta la cantidad de glucosa en sangre ya que ésta no puede ser aprovechada por las células. Si no se trata adecuadamente, estos niveles alcanzan valores excesivamente altos dando lugar a las complicaciones agudas o crónicas de la diabetes.

TIPOS DE DIABETES MELLITAS

Diabetes tipo I: se desarrolla habitualmente en jóvenes, cuando el páncreas produce una cantidad mínima de insulina o no la produce. Son necesarias inyecciones diarias de insulina para su tratamiento además de dieta y ejercicio.

Diabetes tipo II: se desarrolla usualmente en adultos; el páncreas produce algo de insulina y el tratamiento se basa sobre todo en dieta y ejercicio. Puede ser necesario el tratamiento con hipoglucemiantes orales (pastillas). Puede ser también necesario el tratamiento con insulina asociado o no a las pastillas.

Las complicaciones de la diabetes pueden ser agudas o crónicas. Entre las primeras caben destacar complicaciones, por decirlo de algún modo, por exceso de glucosa en sangre (cetoacidosis, coma hiperosmolar) o por defecto (hipoglucemia). Las complicaciones crónicas pueden afectar al riñón, a la vista, al sistema nervioso periférico y al sistema cardiovascular, entre otros.

¿QUÉ ES LA HIPOGLUCEMIA?

Hablamos de hipoglucemia cuando el azúcar en sangre está por debajo de 60 mg/dl. Es la complicación aguda más frecuente de la diabetes y a diferencia de las otras complicaciones agudas, puede ser tratada inicialmente de manera sencilla por el propio paciente. La mayoría de episodios de hipoglucemia produce síntomas leve-moderados que remiten con ingesta de azúcares. No obstante, puede ser una situación grave cuando hay afectación del nivel de conciencia llegando incluso a producir coma y convulsiones, con amenaza de las constantes vitales y necesidad de atención urgente.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA HIPOGLUCEMIA?

Siempre debe haber un equilibrio entre ejercicio, alimentación y dosis de insulina o antidiabéticos

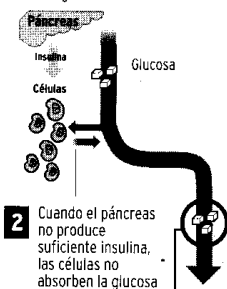
Diabetes mellitus: elevación de la glucosa en sangre

Cuando no hay suficiente insulina, se produce una hiperglucemia, que se debe tratar de forma adecuada

¿QUÉ ES LA DIABETES?

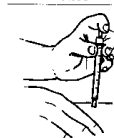
La diabetes es una enfermedad común causada por la falta de insulina en el organismo

1 La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que las células asimilen la glucosa de la sangre.

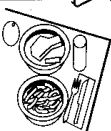


2 Cuando el páncreas no produce suficiente insulina, las células no absorben la glucosa

Tratamiento



Inyecciones de insulina
Las inyecciones son administradas diariamente por el propio paciente en el muslo, brazo o abdomen



Dieta
Para controlar el peso y evitar la ingestión de azúcar, dulces, pasteles y bebidas alcohólicas

Síntomas

Somnolencia
Visión borrosa
Sequedad de boca

Debilidad muscular y fatiga

Alteraciones de peso

Necesidad de orinar frecuentemente

Tipos de diabetes

TIPO I (se manifiesta en la niñez)

- Polimía (numerosas micciones)
- Polidipsia (sed anormal)
- Polifagia (hambre anormal)
- Pérdida de peso brusco
- Irritabilidad
- Debilidad y fatiga
- Náuseas y/o vómitos



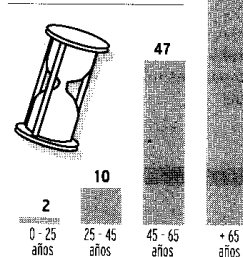
TIPO II (en la edad adulta)

- Antecedentes familiares
- Obesidad o sobrepeso
- Visión borrosa
- Somnolencia
- Picor
- Fatiga
- Hormigueos en extremidades
- Lesiones cutáneas de curación lenta



Diabetes y edad

Casos por 1.000 habitantes



orales. La 'bajada de azúcar' puede ocurrir por alguna de las siguientes circunstancias, cuando se está en tratamiento con insulina o antidiabéticos orales:

- Comer demasiado poco o comer pocos azúcares lentos (pan patatas, pastas, legumbres, cereales de desayuno etc.).
- Saltarse alguna comida.
- Si se retrasa la hora de una comida.
- Exceso de medicación (insulina y/o pastillas).
- Si se hace ejercicio más fuerte que el habitual.
- Abuso de alcohol.
- Interacción con otros medicamentos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA?

Síntomas leves

Sudor, abundante y frío; temblor, primero en las manos y luego en

todo el cuerpo; ansiedad, que es una sensación de angustia, de agobio; hambre, intensa, a veces con preferencia por los alimentos dulces; palpitaciones, sintiendo latir muy rápido el corazón.

Síntomas moderados

Mareo; dolor de cabeza; debilidad; confusión, dificultad para la concentración, o incluso para hablar; incoordinación motora; sentirse extraño, raro; ver doble o borroso; por la noche puede presentarse un dormir inquieto o pesadillas.

Síntomas graves

Pérdida de conocimiento; convulsiones.

¿QUÉ HACER SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA?

- Detener rápidamente la actividad que se esté realizando.
- Si es posible, realizar una me-

dición de la glucemia para comprobar si está baja.

3.- Solicitar ayuda a personas del entorno.

4.- Tomar un vaso de leche (entera o desnatada) con 2 cucharaditas de azúcar. También puede tomarse uno de los siguientes:

5.- Dos terrones (10 g) o dos cucharadas de azúcar en agua.

6.- Un sobre de azúcar de cafetería (10 g).

7.- Dos caramelos.

8.- Un vaso de zumo de naranja u otra fruta.

9.- Un vaso de bebida dulce como una cola, naranjada etc.

10.- Si se sigue tratamiento con Acarbosa (GlucobayR, GlumidaR...) y se presenta hipoglucemia se debe tomar glucosa pura (2 comprimidos de GlucosportR) pues el azúcar de mesa, la lactosa de la leche y otros disacáridos no son eficaces en este caso.

11.- Si después de 5 ó 10 minutos

EL EXPERTO

Jesús Rico Garrido: es médico de Emergencias del Servicio Riojano de Salud.

no mejoran los síntomas repetir la misma toma anterior.

12.- No dar nada por boca a un paciente que esté inconsciente.

13.- Si después de la primera o segunda ingesta de azúcar se observa mejoría y no se tiene prevista alguna comida en la siguiente media hora no olvidar tomar hidratos de carbono de absorción lenta (azúcares lentos): pan, 2 galletas (tipo María), un vaso de leche, un plátano etc.

¿CUÁNDO LLAMAR A LOS TELÉFONOS DE URGENCIAS MÉDICAS

Si inicialmente el paciente presenta síntomas de los considerados moderados o graves.

1.- Si los síntomas iniciales son leves pero empeoran rápidamente aún a pesar de la toma de azúcar.

2.- Siempre que el paciente sea incapaz de tomar alimento por boca, aunque no presente síntomas de gravedad.

3.- Si el diabético se encuentra solo.

4.- Si tras la toma de azúcar según se indicó, se produjo la desaparición de los síntomas, pero pasado un tiempo (minutos u horas) vuelven a aparecer.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA HIPOGLUCEMIA?

1.- Comer después de poner la dosis de insulina o de tomar sus pastillas.

2.- Respetar el horario de sus comidas, incluidos de los tentempiés.

3.- Comer azúcares lentos (pan, patatas, pasta, legumbres, maíz, cereales de desayuno etc.).

4.- Tomar un suplemento extra en caso de ejercicio intenso: bocado, vaso de leche, una pieza de fruta etc.

5.- Aprender a realizar autocontroles en sangre de glucemia capilar.

6.- Enseñar cómo actuar a familiares y personas cercanas

Por último, unos sencillos consejos:

7.- Llevar siempre unos terrones o sobres de azúcar, caramelos, fruta etc. para tratar una hipoglucemia en cualquier lugar o situación.

8.- Para controlar bien su enfermedad y evitar cualquier tipo de complicación es fundamental seguir las indicaciones que le proporcionará su equipo médico (médico de familia, enfermera y endocrinólogo).