

DIABETES

DICIEMBRE 2015



La **diabetes** es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar la insulina. La insulina es la hormona necesaria para convertir el azúcar, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

TIPOS DE DIABETES

TIPO 1 | Es cuando el cuerpo no produce insulina, se diagnostica en niños y jóvenes.

TIPO 2 | Es el tipo más común de diabetes. El cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la insulina.

DIABETES GESTACIONAL

Se diagnostica durante el embarazo. Presenta un alto nivel de glucosa en la sangre porque el cuerpo no puede producir ni utilizar toda la insulina que necesita para el embarazo.



Diabetes en ESTADOS UNIDOS

Según datos del Reporte Nacional de Estadísticas sobre la diabetes del 2014, publicada en la Asociación Americana de Diabetes:

- Para el 2012, aproximadamente 29.1 millones de estadounidenses tenía diabetes (9.3% de la población).
- La prevalencia de diabetes en adultos mayores de 20 años de edad en el 2012 fue de 12.3% comparado con un 11.3% en el 2010.
- Se estima que cerca de 8.1 millones no fueron diagnosticados.
- Un 25.9% son personas de 65 años de edad o más.
- En el 2012 se identificó 1.7 millones de casos nuevos.
- La diabetes fue la séptima causa de muerte en Estados Unidos en el 2010.
- Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, en el 2014 se calculó que la prevalencia de diabetes gestacional es de 9.2%.



Diabetes en PUERTO RICO

Según la encuesta nacional "Behavioral Risk Factor Surveillance System" realizada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en Atlanta:

- La prevalencia de diabetes en Puerto Rico aumentó de 10.8% en el 1996 a un 12.8% para el 2010.
- Durante este período (1996-2010), Puerto Rico ha ocupado la primera posición entre los estados y territorios de los Estados Unidos con la prevalencia más alta de diabetes.
- Desde 1989 hasta el 2008, la diabetes ocupa la tercera causa de muerte en Puerto Rico, mostrando una tendencia ascendente.

Factores de Riesgo

- Índice de masa corporal mayor o igual a 25 kg/m²
- Inactividad física
- Antecedentes familiares
- Raza y grupo étnico: afroamericanos, latinos/hispanos, indígenas americanos, indígenas de Hawái, isleños del Pacífico y estadounidenses de origen asiático
- Género: hombres
- Edad
- Mujeres que han tenido bebés de 9 libras o más o que hayan sido diagnosticadas con diabetes gestacional
- Hipertensión
- A1c mayor o igual a 5.7%
- Obesidad
- Historial de enfermedad cardiovascular

Síntomas

- Orinar con frecuencia
- Sed excesiva
- Aumento de apetito
- Pérdida de peso
- Cansancio
- Falta de interés y concentración
- Sensación de hormigueo o entumecimiento manos o pies
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes
- Heridas que tardan en sanar
- Vómitos y dolor de estómago
- Resequedad de la piel

Diagnóstico

Hay varias maneras de diagnosticar la diabetes. Por lo general es necesario repetir las pruebas por segunda vez para diagnosticar la diabetes. Las pruebas se deben realizar en una facilidad de cuidados de salud (como el consultorio de su médico o un laboratorio). Si su médico determina que usted tiene un nivel muy alto de glucosa en la sangre, presenta los síntomas clásicos, además de obtener una de las pruebas positiva; quizás no sea necesario que su médico le haga una segunda prueba para diagnosticar la diabetes.

Prueba de Hemoglobina glucosilada (A1C)

La prueba A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Las ventajas de recibir un diagnóstico con esta prueba es que no tiene que ayunar ni ingerir nada.

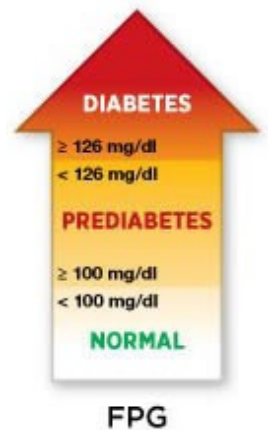
Se diagnostica diabetes cuando:
A1C \geq 6.5%



Glucosa plasmática en ayunas (FPG)

Este examen comprueba los niveles de glucosa en sangre en ayuna. Ayunar significa no comer ni beber nada (excepto agua) por lo menos 8 horas antes del examen. Generalmente esta prueba se realiza a primera hora de la mañana, antes del desayuno.

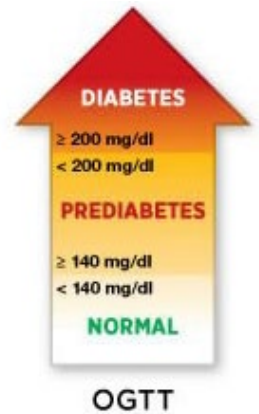
Se diagnostica diabetes cuando:
Glucosa plasmática en ayunas \geq 126 mg/dl



Prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT)

Prueba de dos horas que mide su nivel de glucosa en la sangre antes de ingerir una bebida dulce especial y 2 horas después de tomarla. Esta indica a su médico cómo el cuerpo procesa la glucosa.

Se diagnostica diabetes cuando:
Glucosa en la sangre a las 2 horas \geq 200 mg/dl



Pre Diabetes

El nivel de la glucosa en sangre es mayor de lo normal pero no lo suficientemente alto como para que sea diabetes. Esto significa que está a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- **Resultados de A1C: 5.7% – 6.4 %**
- **Glucosa en ayunas de 100-125 mg/dl**
- **Glucosa a las 2 horas de 140-199 mg/dl**

Recomendaciones Generales para Controlar la Diabetes

La diabetes Tipo 1 y 2 no se curan, sólo se controlan. Las personas con diabetes deben conocer sobre la condición para mantener el control y reducir las complicaciones. El tratamiento consiste en educación, dieta, ejercicios, medicamentos y monitoreo del nivel de azúcar en la sangre diariamente.

Educación

Es el medio más importante para conocer esta condición, aprender a cuidarse y sentirse mejor. Un buen cuidado reduce los riesgos de las complicaciones.

Ejercicios

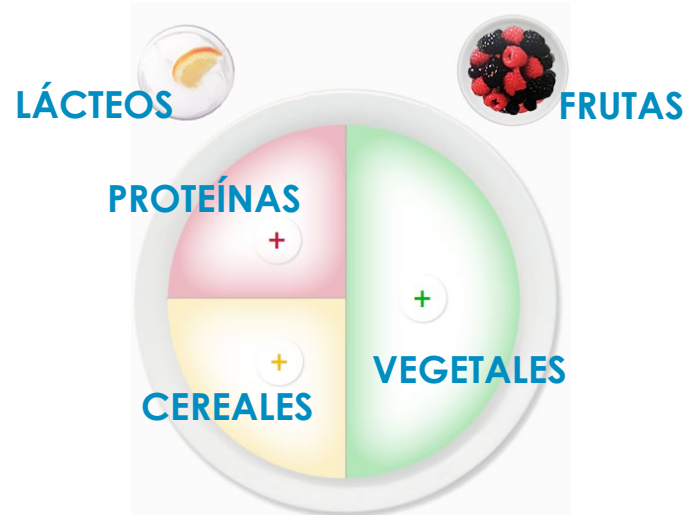
Seleccione una actividad física que sea de su agrado tal como; caminar, bailar o correr, al menos, tres veces en semana de 15 a 20 minutos. Antes de comenzar alguna actividad física consulte con su médico.

Medicamentos

Cumplir con los medicamentos le ayudará a mantener el control y evitar situaciones difíciles como problemas con la vista, los riñones o en las piernas. Cada paciente requiere un plan individual de medicamentos, es por eso, que no se debe utilizar medicinas de otro paciente aunque tenga la misma condición.

Dieta

Debe planificar su alimentación. Los alimentos deben ser bajos en azúcar y grasas. Se recomienda comer alimentos sanos, en la cantidad adecuada y horas indicadas. Es importante la evaluación de un nutricionista.



Nutrición

- Haga que la mitad de su plato contenga vegetales:
 - Vegetales de verde oscuro: espinaca, brécol
- Una cuarta parte del plato de cereales de granos enteros:
 - Excelente contenido de fibra: 5 gramos o más por porción
 - Evite harinas refinadas del pan, pastas, repostería.
 - Prefiera la batata en vez de la papa por su alto contenido de fibra, vitamina A y menor índice glucémico.
 - Legumbres (granos): alto contenido de fibra, magnesio y potasio
- La otra cuarta parte del plato con proteína:
 - Elija carnes y aves magras o de bajo contenido de grasa.
 - Incluya pescado al menos 2 veces por semana, son excelente fuente de omega 3.
 - Nueces contienen grasas saludables y fibra lo que le provee saciedad.
- Agregue una porción de fruta
 - Frutas: prefiera las cítricas altas en fibra y vitamina C: chinas, toronjas
- Incluya lácteos bajo o sin grasa
 - Son buena fuente de calcio y vitamina D
- Elija grasas saludables como aceite de origen vegetal, semillas, nueces, aguacate entre otros
- Tome al menos 8 vasos de 8 onzas de agua al día
- Elija alimentos con bajo contenido de azúcar, sodio y/o grasa:
 - Bajo en azúcar: 5 gramos o menos por porción
 - Bajo en sodio: 140 mg o menos por porción
 - Bajo en grasa: 3 gramos o menos por porción

Recomendaciones específicas para el cuidado de la vista y los pies

Cuidado de la Vista

- mantener bajo control los niveles de glucosa en la sangre.
- controlar la presión sanguínea. La presión alta puede hacer que los problemas en los ojos empeoren.
- dejar de fumar.
- visitar a un especialista de ojos por lo menos una vez al año para realizar una prueba con dilatación de ojos.

Consultar a su especialista si tiene:

- visión borrosa, con manchas o ve doble
- dificultad para leer letreros o libros
- dolor en uno o ambos ojos
- ojos rojos
- presión en los ojos
- Otros síntomas

Cuidado de los Pies

Existen muchas actividades que puede realizar para mantener sus pies sanos.

- Mantenga el nivel de glucosa en sangre dentro de los parámetros normales.
- Revise los pies todos los días. Obsérve si tiene manchas rojas, cortes, inflamación o ampollas. Si no puede verse la planta de los pies, utilice un espejo o pida ayuda
- Manténgase más activo. Planifique su programa de actividad física con el equipo de profesionales de la salud que lo atiende.
- Lávese los pies todos los días. Séquese los pies con cuidado, particularmente entre los dedos de los pies.

- Mantenga la piel suave y tersa. Aplique una capa delgada de loción para la piel sobre el empeine y la planta de los pies, pero no se aplique loción entre los dedos.
- Córtese las uñas de los pies en línea recta, derechas y lime los bordes.
- Use calzados y medias en todo momento. Asegúrese que el calzado sea cómodo y proteja sus pies.
- Proteja sus pies del calor. No sumerja los pies en superficies calientes; posiblemente se quemara los pies sin darse cuenta.
- Mantenga la sangre circulando hacia los pies. Ponga los pies en alto cuando esté sentado y muévalos por varios minutos. Evite cruzar las piernas durante períodos de tiempo prolongados.
- Visite al podiatra por lo menos una vez al año.

EVENTOS

Encaminada: Encendiendo la Luz por la Diabetes es el evento cumbre de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes durante noviembre, Mes Nacional de la Diabetes. En un ambiente familiar se reúnen varios elementos para orientar a la comunidad sobre la diabetes.

Para más información sobre este evento, programas radiales y otros servicios a la Comunidad, se pueden comunicar a la Asociación Puertorriqueña de Diabetes al (787) 729-2210 / 1-800-281-0617.

Para mayor información, comuníquese con la Unidad de Educación en Salud de Triple-S Salud al (787) 277-6571.

Referencias

- Datos de la Hoja informativa nacional sobre la diabetes, 2014 (publicada el 10 de junio del 2014) <http://www.diabetes.org/es>
- <http://www2.pr.gov/agencias/diabetes/Documents/Diabetes>
- 2015 American Diabetes Association (ADA) Diabetes Guidelines Summary Recommendations from NDEI



Federal Employee Health Benefit Program