

MINISTERIO DE SALUD

UNIDAD DE COMUNICACIÓN Y
EDUCACIÓN PARA LA SALUD



DIABETES MELLITUS:

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN



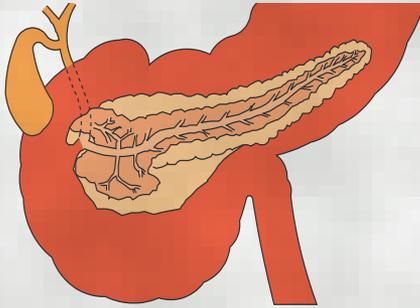
San José, Costa Rica

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la cantidad de azúcar en la sangre.

Se produce por la incapacidad que tiene el organismo para transformar el azúcar (glucosa) obtenido de los alimentos.

Para que el organismo transforme el azúcar en energía, necesita de una sustancia que produce el páncreas llamada insulina. Si el páncreas no produce insulina o la produce de manera insuficiente, el azúcar se acumula en la sangre, produciendo esta enfermedad.



Páncreas

¿QUÉ PRODUCE LA DIABETES?

La diabetes produce:

- Acumulación de azúcar en la sangre.
- Aumento de grasas en la sangre y arterias, principalmente el colesterol y los triglicéridos.
- Daños en el corazón, vasos sanguíneos, ojos y riñones, si no se sigue un tratamiento adecuado

Estas complicaciones casi siempre se presentan sin que la persona diabética se de cuenta.

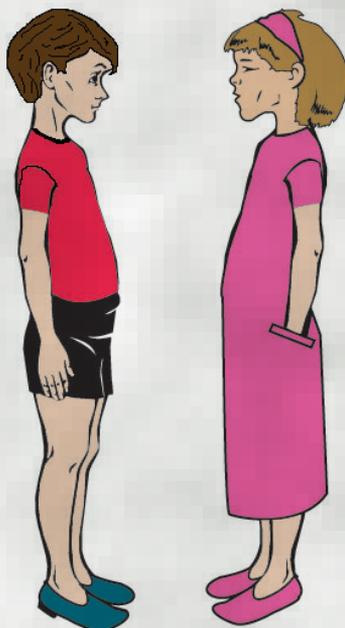
TIPOS DE DIABETES

Existen dos tipos de diabetes, los cuales se definen de acuerdo a la cantidad de insulina presente en el organismo:

● DIABETES MELLITUS TIPO 1

Este tipo se manifiesta cuando el páncreas no produce insulina del todo.

Se inicia desde la niñez, principalmente en niñas y niños delgados, los cuales necesitan inyectarse insulina para poder sobrevivir.



● DIABETES MELLITUS TIPO 2

Se presenta cuando el páncreas produce insulina insuficiente para la necesidad del cuerpo. Se le llama también diabetes no insulino dependiente o diabetes del adulto.

Por lo general se da en personas adultas, principalmente después de los 40 años. Esta diabetes se controla con pastillas y con una dieta adecuada.



¿CÓMO SABER SI UNA PERSONA PADECE DE DIABETES?

Hay dos formas:

1. SEGÚN LOS SÍNTOMAS:

- Mucha sed.
- Cansancio y debilidad.
- Molestias en los ojos.
- Heridas que no sanan.
- Hambre excesiva.
- Orina con frecuencia.
- Pérdida de peso, sin causa conocida.



Algunas veces estos síntomas pasan desapercibidos, casi siempre la persona se entera de que tiene diabetes hasta que la cantidad de azúcar está muy alta.

2. SEGÚN EL ANÁLISIS DE SANGRE (GLICEMIA):

Este examen consiste en medir la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en la sangre de la persona en ayunas.

Si el resultado del examen de glucosa en la sangre es de: 99 miligramos por decilitro de sangre (mg/d) la persona está normal, de 100 a 125 mg/d es prediabético y de 126 mg/d o más la persona tiene diabetes.

¿QUIENES ESTÁN EN RIESGO DE PADECERLA?

- Las personas que tienen parientes que tengan o hayan padecido diabetes.
- Las personas que tienen exceso de peso, especialmente si hay familiares diabéticos.
- Los que tienen más de 40 años.
- Personas que tiene predisposición a padecer de diabetes hay otras condiciones que también pueden favorecer la aparición de esta enfermedad, tales como:
 - Operaciones quirúrgicas.
 - Consumo de ciertas drogas.
 - Enfermedades en el hígado o en el páncreas.
 - Embarazos que presentan algún problema.
 - Sedentarismo, sobre todo después de los 50 años.
 - Cambios hormonales durante el período de menopausia.



¿COMO PREVENIR LA DIABETES?

Toda persona que tiene familiares diabéticos debe:

- Evitar el sobrepeso
- Disminuir el consumo de azúcar
- Evitar el consumo excesivo de carbohidratos y grasas
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y leguminosas.
- Tomar como mínimo 8 vasos de agua
- Practicar actividad física siguiendo las indicaciones médicas.
- Mantener un control médico anual.



**LA DIABETES NO SE CURA
SOLO SE CONTROLA
SI SE SIGUEN LAS INDICACIONES
DEL PERSONAL DE SALUD**