

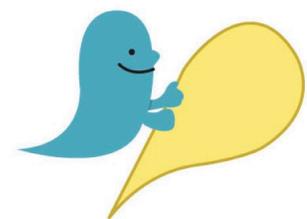
## OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos qué se puede hacer para prevenir y controlar la diabetes.
- Conoceremos los síntomas y complicaciones de la diabetes.
- Podremos nombrar los factores de riesgo de la diabetes y cómo puede prevenirse.

# SESIÓN 4

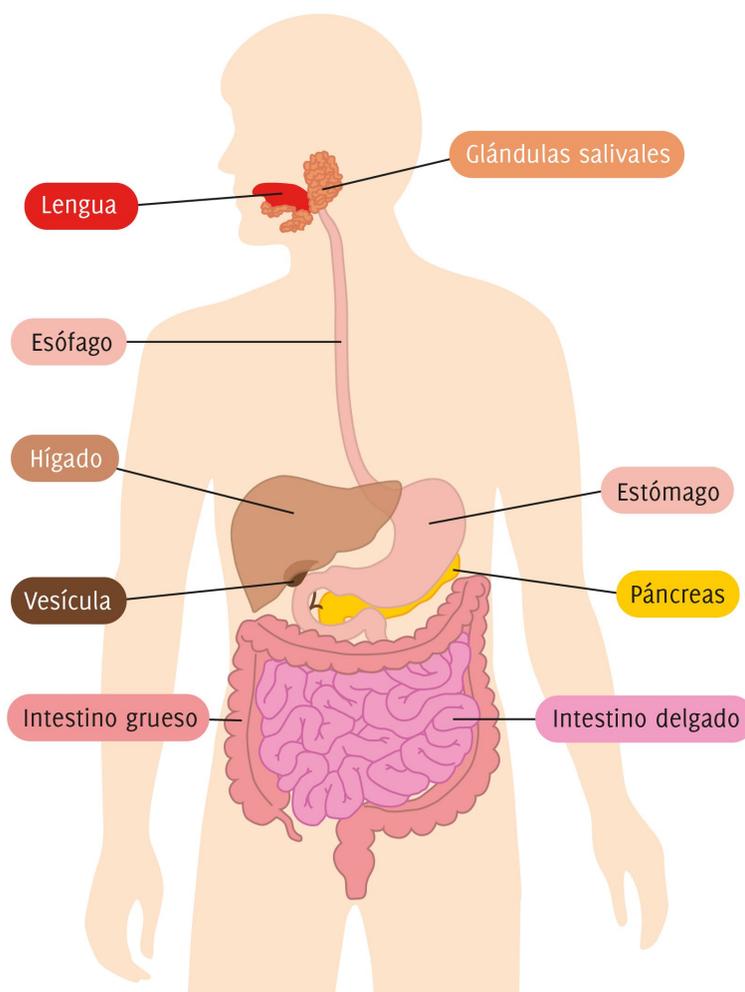
*¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?*





## El proceso digestivo

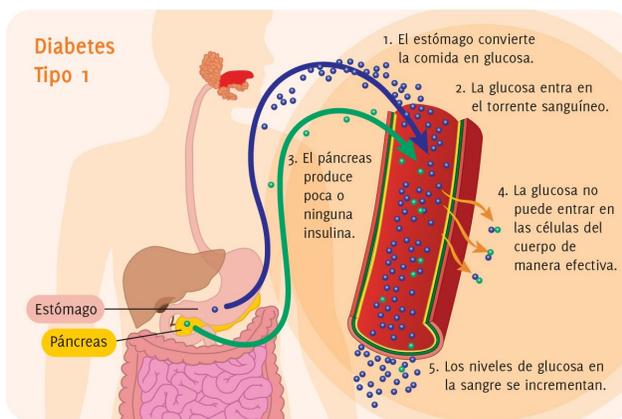
1. Cuando comemos cualquier cosa (sea carne, verdura, pan, etcétera), en un primer momento interviene la boca, donde los dientes y la saliva empiezan a desbaratar el bocado, formando lo que se llama el bolo alimenticio.
2. Después, el bolo alimenticio pasa por el esófago hasta al estómago, donde los jugos gástricos lo siguen descomponiendo.
3. Del estómago pasa al intestino delgado. Ahí, la vesícula biliar (que está en el hígado) vierte bilis al intestino delgado para favorecer la digestión de las grasas.
4. Al mismo tiempo, el páncreas vierte jugo pancreático para ayudar a seguir descomponiendo las grasas y las proteínas en el intestino.
5. En el intestino delgado se absorben las sustancias nutritivas. Lo que queda pasa al intestino grueso donde se absorbe parte del agua y líquidos.
6. Por último, lo que nuestro cuerpo ya no necesita es desechado por el ano en forma de excremento.



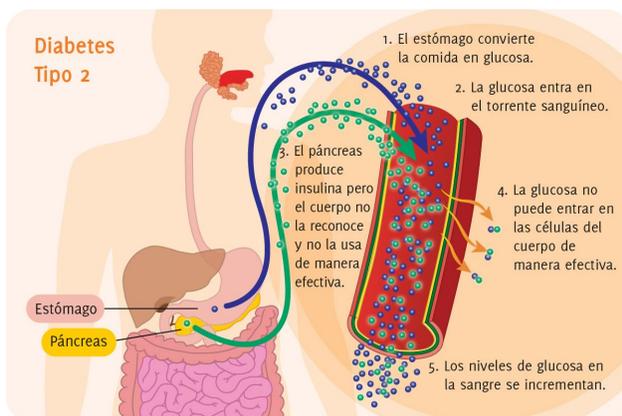
## ¿Qué es la diabetes?

El páncreas produce una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a tu cuerpo a utilizar el azúcar en la sangre (glucosa) para producir energía. Para algunas personas, la insulina no funciona de la manera debida. Para otras, el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. Esto puede ocasionar demasiada azúcar en la sangre.

Diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre. Esto sucede cuando el cuerpo no utiliza bien el azúcar que está en la sangre. Esta azúcar viene de los alimentos que comemos. Hay dos clases de diabetes:



**Diabetes Tipo 1:** Es el tipo de diabetes más común en jóvenes. El cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar. Para tratar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.



**Diabetes Tipo 2:** Es el tipo de diabetes más común en adultos. El cuerpo no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

**Diabetes gestacional:** Las mujeres obesas y mujeres que tienen una historia familiar de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar este tipo de diabetes. La diabetes gestacional comúnmente desaparece al final del embarazo. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

## Síntomas de la diabetes



Tener hambre todo el tiempo



Pérdida de peso inexplicable



Tener mucha sed



Orinar con frecuencia



Fatiga, cansancio



Visión borrosa



Irritación

Tomado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals, 1996 e Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998. *Cómo convivir con su diabetes.*

## Consecuencias que puede causar la diabetes



Vista nublada, ceguera



Amputación



Fatiga



Llagas



Infarto



Sensaciones ardientes



Infecciones vaginales



Problemas de erección

Más:

- Derrame cerebral
- Daño a los riñones
- Problemas digestivos
- Depresión

Tomado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals, 1996 e Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998. *Cómo convivir con su diabetes.*

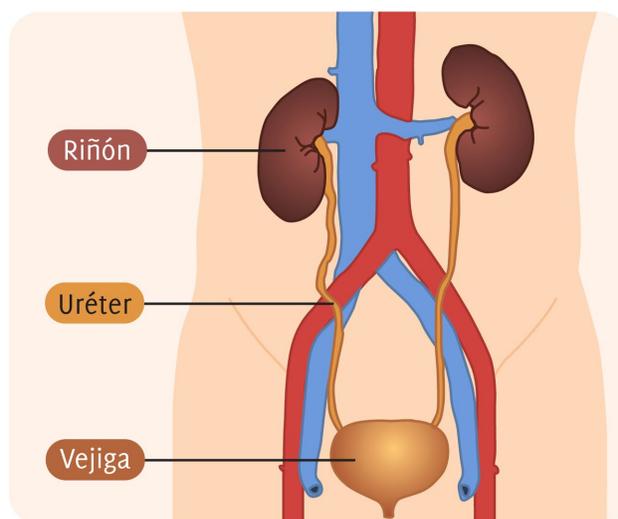
## Complicaciones de la diabetes: los riñones, los ojos, los pies y las enfermedades cardiovasculares

### La diabetes puede causar daño a los riñones

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan desechos con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.

Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El azúcar extra empieza a salir con los desechos y aparece en la orina.

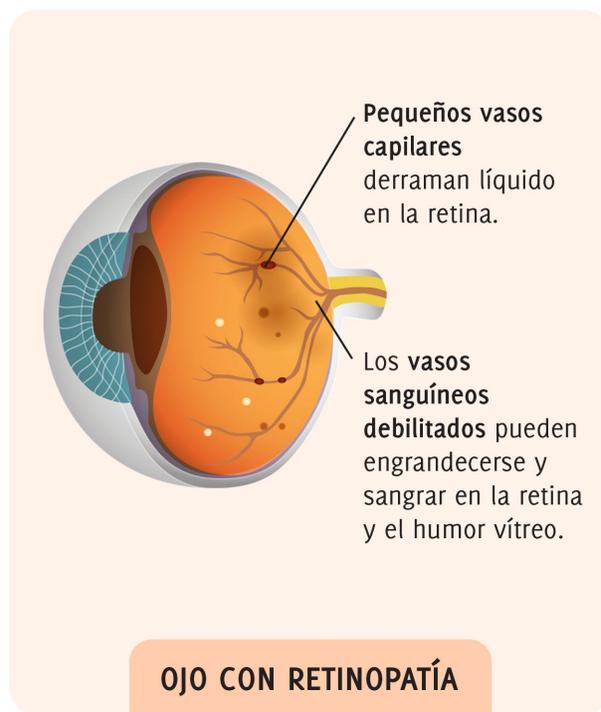
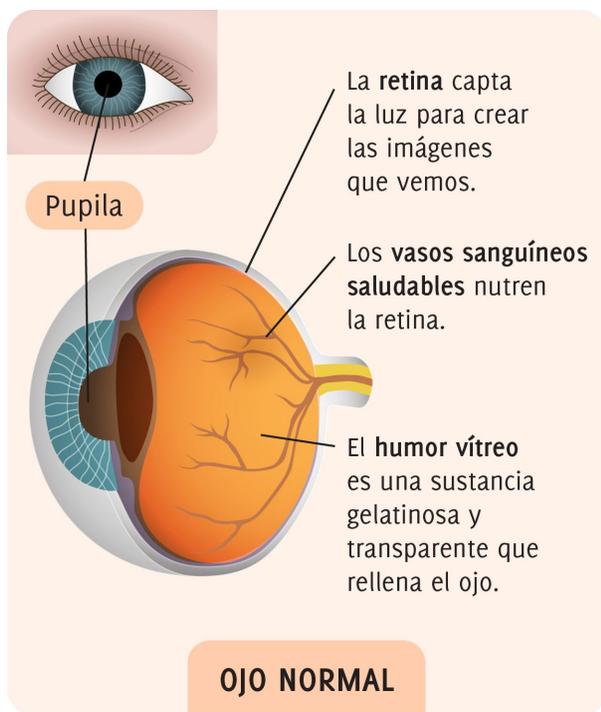
Si los vasos capilares están dañados, se escapan sustancias o compuestos muy importantes en la orina, como las proteínas. Debido al daño los vasos capilares no funcionan bien y los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.



### La diabetes puede causar daño a los ojos

La diabetes puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, éste se hinchará, provocando visión borrosa.

Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética. Las cataratas se forman cuando las partes del cristalino del ojo se opacan. Con el tiempo pueden crecer en tamaño y afectar la visión.



El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y puede dañar al nervio óptico si no es tratado.

La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. A través del tiempo, las fluctuaciones de azúcar sanguíneo dañan los vasos capilares delicados en la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.

## La diabetes puede causar daño a los pies

La diabetes causa daño en los pies. Se pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por esta razón, la



persona no se dará cuenta cuando sus pies estén lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.



Es importante mantener los pies limpios, secos, suaves, protegidos y seguros. Una persona con diabetes debe examinarse los pies todos los días después de bañarse y debe recordar a sus médicos que deben examinar sus pies y sus ojos.

## **La diabetes también puede causar enfermedades cardiovasculares**

La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC). En los pacientes con diabetes, el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

La cardiopatía coronaria es la enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio).

Las enfermedades cerebrovasculares son enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

## ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Los factores de riesgo son circunstancias o hábitos que hacen que una persona tenga más probabilidad de desarrollar diabetes. Marca los que tienes tú. Piensa también en los factores de riesgo de tu familia.

### Factores de riesgo de la diabetes que podemos controlar y cambiar

- Sobrepeso.
- Inactividad física.
- Hábito de fumar.

### Factores de riesgo de la diabetes que no podemos controlar ni cambiar

- Edad (más de 45 años, el riesgo sube con más de 65 años).
- Una mujer que tuvo un niño que pesó más de 4 kilogramos.
- Familiar con diabetes.

Cuantos más factores de riesgo marques, mayor riesgo tendrás de desarrollar la diabetes. Habla con tu médico acerca del riesgo que tengas.



