

La diabetes: síntomas y prevención

Tiempo de lectura: 3 minutos

La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto.



En este blog encontrarás qué es la diabetes y qué le podría pasar a una persona que padece de diabetes sin un seguimiento médico adecuado, los diferentes tipos de diabetes que existen, sus síntomas, los factores de riesgo de la diabetes, cómo se diagnostica y se trata, su prevención y alimentos que deberías reducir en tu alimentación para prevenir o controlar la diabetes en caso de que ya la padezcas.

¿Qué es la diabetes?

Según la Organización Panamericana de Salud, la diabetes es una enfermedad metabólica la cual se caracteriza por los altos niveles de azúcar en la sangre. Con el tiempo y sin el adecuado control puede producir daños graves en el corazón, vasos sanguíneos. Ojos, riñones y nervios.

¿Qué pasa cuando una persona padece de diabetes?

Las personas que tienen diagnóstico de diabetes, al presentar altos niveles de azúcar en la sangre su organismo no puede movilizar los músculos y células de grasa para quemarla o almacenarla como fuente de energía. También, puede suceder que el hígado produzca demasiada glucosa y esta sea secretada en la sangre.

Con el paso del tiempo, la diabetes puede llegar a generar otras complicaciones en el organismo y como resultado pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares, daño en los pies, daño ocular, insuficiencia renal, enfermedades en la piel, entre otras complicaciones.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la diabetes ha sido responsable de un incremento del 5% de la mortalidad prematura.

¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

Diabetes tipo 1: Se presenta con mayor frecuencia en niños, adolescentes y jóvenes, aunque cualquiera puede llegar a padecerla. Sucede cuando el cuerpo no logra producir insulina o se genera muy poca; esto se debe a que las células del páncreas encargadas de producir la insulina dejan de trabajar.

Diabetes tipo 2: También conocida como diabetes no insulino dependiente, esta aparece generalmente en la edad adulta y se debe a una utilización ineficaz de la insulina por parte del organismo. Se puede presentar con mayor frecuencia en personas con sobrepeso u obesidad.

Diabetes gestacional: las mujeres que padecen este tipo de diabetes presentan valores de glucosa en la sangre superiores a los normales, pero por debajo de los diagnósticos de diabetes y esto ocurre durante la gestación o embarazo.

Este tipo de diabetes se diagnostica mediante pruebas de detección prenatales y no por medio de síntomas.

Signos y síntomas de la diabetes

Los signos de alarma son:

- Boca seca / aumento de la sed y de la micción
- Aumento del hambre
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Orina abundante y frecuente

- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Encías rojas e inflamadas
- Hormigueo o entumecimientos en extremidades, manos y pies
- Cansancio y falta de energía

¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes?

Los antecedentes familiares, los factores ambientales, la geografía, la raza y el origen étnico pueden aumentar las posibilidades de padecer esta enfermedad.

¿Cómo se diagnóstica y se trata la diabetes?

El diagnóstico de diabetes se puede lograr mediante pruebas de azúcar en la sangre y el tratamiento es básicamente generar en tu vida cambios, creando hábitos de vida saludable como lo es la alimentación, actividad física y el consumo de tabaco y/o alcohol.

¿Cómo se previene la diabetes?

La diabetes, al igual que otro tipo de patologías crónicas, se pueden prevenir mediante la adopción de hábitos saludables de vida, como:

- Mantener un peso corporal saludable.
- Realizar actividad física a diario.
- Alimentarse saludablemente, disminuyendo el consumo del azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Por esto, te recomendamos:

- Incluir todos los grupos nutricionales en tu alimentación; reduce el consumo de grasas saturadas y la sal, y es clave evitar el azúcar.
- Practicar al menos 30 minutos de ejercicio diario.
- Dejar el tabaco, vapeadores, marihuana, pipa etc. El consumo de estos aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué alimentos debes evitar comer si tienes diabetes?

Los alimentos y bebidas ricos en carbohidratos y azúcar que debes limitar incluyen:

- Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada.
- Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares.
- Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca.
- Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Evitar el consumo de alimentos altos en grasa y/o sal.

¡La salud depende de tus hábitos!