

## EL BUEN MANEJO DE LA DIABETES ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT

### 1. ¿Cuáles son los tipos de diabetes?(What are the types of diabetes?)

Hay tres tipos de diabetes:

- Diabetes Tipo 1 – utilizada para referirse a la diabetes juvenil. Es cuando las células islotes del páncreas han sido destruidas. Esto significa que no pueden producir insulina. Por lo general, la diabetes tipo 1 es diagnosticada en una etapa temprana de la infancia, pero puede desarrollarse a cualquier edad. Alrededor de un 5-10 por ciento de la gente que padece de diabetes tiene diabetes tipo 1. Esta es causada por el sistema inmunológico del cuerpo que ataca al páncreas y no es causada por estilos de vida.
- Diabetes Tipo 2 – constituye el 90 por ciento de la gente diagnosticada con diabetes. Es una enfermedad ocasionada por el estilo de vida y es el resultado de la manera como usted cuida de si mismo/a. Puede que usted sea capaz de retrasarla, incluso de prevenirla siendo una persona más activa, comiendo alimentos sanos, perdiendo peso y manteniendo un peso que resulte sano para usted.
- Diabetes Gestacional – es la diabetes que se desarrolla en algunas mujeres al final del embarazo. Desaparece una vez que ha nacido el bebé.

### 2. ¿Cómo afecta al cuerpo la diabetes tipo 2? (How does type 2 diabetes affect the body?)

<b>Diabetes Tipo 2</b>	<b>No Diabetes</b>
La fijación del receptor de insulina no provoca que suficiente glucosa sea absorbida por las células. El páncreas no produce insulina suficiente para superar esta “resistencia a la insulina”	Durante la digestión, los carbohidratos (azúcares y almidones de los alimentos) se convierten en glucosa, también conocida como azúcar en sangre (azúcar sanguínea)
La absorción de la azúcar sanguínea por parte de las células puede disminuir por dos razones: a) hay menos receptores de insulina; b) puede que los receptores de insulina disponibles no estén funcionando bien.	La glucosa circula en el torrente sanguíneo y es utilizado como alimento por las células del cuerpo. El páncreas produce insulina para ayudar a las células del cuerpo en la absorción de la azúcar en la sangre.
Las células de grasa abdominal producen hormonas que interfieren con la acción de la insulina.	La insulina interactúa con un receptor – una proteína que se encuentra en la superficie de las células. A medida que la insulina se une al receptor, comienzan una serie de acontecimientos intracelulares que resultan en la absorción de la glucosa por parte de las células del cuerpo.
Debido a que la insulina no funciona bien y no es producida en suficiente cantidad, el movimiento de la glucosa en las células es limitada, aumentando por ello los niveles de azúcar.	Este proceso retorna el azúcar de la sangre del cuerpo a sus niveles normales.

### 3. ¿Cuáles son las condiciones asociadas con la diabetes? (What are the conditions associated with diabetes?)

En caso de no tratarse la diabetes o de manejarla inadecuadamente, la diabetes puede causar muchas complicaciones, incluyendo:

- enfermedades del corazón y/o accidente cerebro vascular
- enfermedad renal
- enfermedad de los ojos
- problemas con la erección (impotencia)
- daño de los nervios

El primer paso para prevenir o retrasar el desarrollo de estas complicaciones es conocer los factores de riesgo, al igual que lo signos y síntomas de la diabetes.

**4. ¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes?(What are the risk factors for diabetes?)**

Si usted tiene 40 años o más, usted corre el riesgo de desarrollar la diabetes Tipo 2 y debe hacerse un examen por lo menos cada tres años. Usted debe examinarse antes de los 40 años si pertenece a uno de los grupos de alto riesgo (Aborígenes, Hispanos, Asiáticos, Asiáticos del Sur o descendientes de Africanos) y si usted tiene sobrepeso (especialmente en el área media del cuerpo. Otros factores de riesgo incluyen:

- tener un padre/una madre, un hermano o hermana con diabetes
- tener complicaciones de salud asociadas con la diabetes
- dar a luz a un/a bebé que pesó más de 4 kg (9 lb)
- haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)
- tener tolerancia a la glucosa deteriorada o glucosa en ayunas deteriorada
- tener presión arterial alta
- tener colesterol alto
- haber sido diagnosticada con síndrome de ovario poliquístico, acanthosis nigricans (manchas oscuras en la piel) o esquizofrenia

**5. ¿Cuáles son los síntomas de advertencia?(What are the warning signs?)**

Usted puede notar que:

- tiene más sed de lo habitual
- orina con más frecuencia
- sube o baja de peso sin proponérselo
- está muy cansado/a o no tiene energía
- las cortadas y los golpes tardan en sanar
- tiene hormigueo o adormecimiento en las manos y en los pies
- tiene dificultad en tener y mantener una erección

**Sin embargo, mucha gente con diabetes Tipo 2 no tiene ningún síntoma.**

**6. ¿Cómo ayuda el ejercicio al cuerpo para que combata la diabetes?  
(How does exercise help your body resist diabetes?)**

- Las células de grasa hacen que las células sean más resistentes a la insulina. La insulina es necesaria para convertir la glucosa en energía.
- Hacer ejercicio regularmente, especialmente el entrenamiento de resistencia reducirá la grasa y aumentará los músculos. A medida que el cuerpo absorbe más glucosa hay menos en el torrente sanguíneo. Esto significa que la actividad física disminuye los niveles de azúcar en sangre durante y después del ejercicio.
- Además de controlar el peso y estimular la actividad de la insulina, el ejercicio regular también es bueno para su corazón. La Asociación Canadiense de Diabetes recomienda por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico semanalmente, a una intensidad de moderada a vigorosa (por Ej. 30 minutos, cinco veces por semana). Cando esté listo/a, trate de incorporar ejercicios de resistencia como levantamiento de pesas, tres veces por semana. Hable con su doctor de familia antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Visite la siguiente página de red [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) para obtener información detallada sobre la forma de reducir el riesgo de desarrollar la diabetes.

Fuente: Escrito por Jennifer Partridge, para la revista Apple, Nov/Dic 2008.

Para hablar con un profesional de la salud, contacte a su doctor de familia o hable con una enfermera diplomada 24 horas al día, 7 días a la semana llamando a la línea de Calgary Health Link. En Calgary al: 403-943-LINK (5465) o llamada gratuita al: 1-866-408-LINK (5465)