

DIABETES

INTRODUCCIÓN A LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en sangre. Afecta a millones de personas en todo el mundo y su incidencia va en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 422 millones de personas padecen diabetes a nivel global.

TIPOS DE DIABETES

Existen principalmente tres tipos de diabetes:

- Diabetes tipo 1: Generalmente se diagnostica en niños y jóvenes adultos
- Diabetes tipo 2: Es la más común y suele aparecer en adultos
- Diabetes gestacional: Ocurre durante el embarazo

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmunitaria en la que el sistema inmunitario del cuerpo destruye las células beta del páncreas, encargadas de producir insulina, una hormona esencial para que la glucosa entre en las células y se convierta en energía.

- Causa: Aunque no se conoce con exactitud, se cree que intervienen factores genéticos y ambientales (como infecciones virales).
- Inicio: Suele aparecer en la infancia o adolescencia, aunque puede diagnosticarse también en adultos jóvenes.
- Tratamiento: Las personas con este tipo de diabetes necesitan insulina de por vida, ya que su cuerpo no la produce. Además, deben controlar su glucosa frecuentemente y mantener una dieta equilibrada y ejercicio regular.
- Síntomas comunes: Sed excesiva, necesidad frecuente de orinar, pérdida de peso sin causa aparente, cansancio y visión borrosa.

DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. En este caso, el cuerpo no utiliza la insulina de manera eficiente (resistencia a la insulina) o no produce suficiente para mantener los niveles normales de glucosa en sangre.

- Causa: Está relacionada con factores genéticos, el sobrepeso, la alimentación poco saludable y el sedentarismo.
- Inicio: Suele desarrollarse en adultos mayores de 40 años, aunque cada vez se diagnostica más en jóvenes y adolescentes debido al estilo de vida.

- Tratamiento: En muchos casos se puede controlar con cambios en la alimentación, ejercicio regular y pérdida de peso. Si eso no es suficiente, se añaden medicamentos orales y, en algunos casos, insulina.
- Síntomas: Pueden ser más leves y aparecer de forma progresiva, como cansancio, visión borrosa, infecciones frecuentes o mala cicatrización de heridas.

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo en mujeres que antes no tenían diabetes. Se produce cuando las hormonas del embarazo dificultan la acción de la insulina, lo que eleva los niveles de glucosa en sangre.

- Riesgo: Es más común en mujeres con antecedentes familiares de diabetes, sobrepeso o embarazos previos con bebés de gran peso.
- Tratamiento: Suele controlarse con dieta saludable, ejercicio moderado y seguimiento médico frecuente. En algunos casos se requiere insulina temporalmente.
- Importancia: Generalmente desaparece después del parto, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro, tanto para la madre como para el hijo.

FORMAS DE MEDIR LA GLUCOSA

Existen varias formas de medir la glucosa en sangre, tanto en entornos clínicos como en el hogar. La más común es mediante el glucómetro, un dispositivo portátil que utiliza una pequeña muestra de sangre capilar, obtenida al pinchar el dedo con una lanceta. Esta muestra se coloca en una tira reactiva, y el glucómetro muestra el nivel de glucosa en pocos segundos. Otra opción son los monitores continuos de glucosa (MCG), que utilizan un sensor colocado bajo la piel para medir de forma constante los niveles de glucosa intersticial, enviando los datos a un teléfono o dispositivo. En laboratorios y centros médicos, se puede realizar una prueba de glucosa en plasma o una hemoglobina glicosilada (HbA1c), que reflejan el control promedio de la glucosa en las últimas semanas o meses. Estas mediciones permiten un seguimiento más preciso del control de la diabetes y ayudan a ajustar el tratamiento según sea necesario.



Consulte [cómo funciona un sensor de glucosa](#) para más información

SÍNTOMAS COMUNES

Los síntomas pueden incluir:

1. Sed excesiva
2. Micción frecuente
3. Hambre constante
4. Pérdida de peso inexplicable
5. Visión borrosa

TABLA DE SÍNTOMAS

Tipo de diabetes	Síntomas comunes
Diabetes tipo 1	<ul style="list-style-type: none">• Sed excesiva (polidipsia)• Aumento de la frecuencia urinaria (poliuria)• Hambre constante (polifagia)• Pérdida de peso sin causa aparente
Diabetes tipo 2	<ul style="list-style-type: none">• Infecciones frecuentes (urinarias, cutáneas, etc.)• Heridas que cicatrizan lentamente• Hormigueo o entumecimiento en manos y pies• Aumento de la sed y de la necesidad de orinar
Diabetes gestacional	<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la sed• Ganas frecuentes de orinar• Fatiga o sensación de debilidad