

## Servicio Diabetología HUA

### DIABETES MELLITUS (DBT)

La diabetes es una enfermedad crónica. El Comité de Expertos para el diagnóstico y Clasificación de la Diabetes Mellitus la define: como un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por la presencia de hiperglucemia, resultante de un defecto en la secreción de insulina, en la acción insulínica o en ambas. Podemos decir, que la **diabetes** es aquella situación en la que los niveles de azúcar (**glucosa**) en la sangre están aumentados. Son pilares del tratamiento el plan alimentario, automonitoreo, actividad física y tratamiento farmacológico.

### Aclaremos conceptos

- ✓ **Glucosa:** (azúcar) La glucosa que circula por la sangre se denomina **glucemia**. La glucosa constituye la principal fuente de energía para el cuerpo humano.
- ✓ **Insulina:** Para ingresar a las células y ser utilizada, la glucosa, en la mayoría de los tejidos necesita de la **insulina** La misma es una hormona producida por el páncreas.
- ✓ **Normoglucemia:** Valores normales de glucosa en sangre (ayunas entre 70 a 99 mg/dl).
- ✓ **Hiperglucemia:** Aumento de glucosa en sangre
- ✓ **Hipoglucemia:** Disminución de los niveles de glucosa

### ¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes Mellitus (hiperglucemia)?

**Poliuria:** orinar en forma muy frecuente

**Polidipsia:** sed intensa

**Polifagia:** hambre excesiva

**Pérdida de peso** con apetito conservado

Si bien DBT es un conjunto de enfermedades metabólicas, existen tres tipos principales de diabetes:

- **Tipo 1** (el páncreas no produce insulina).

- **Tipo 2** (forma más frecuente, presentándose en general en individuos mayores de 40 años, en la misma el cuerpo elabora insulina que no es correctamente utilizada y en cantidades inadecuadas).

- **Gestacional** (de aparición en el embarazo).

### Complicaciones

A largo plazo por hiperglucemia sostenida (crónicas) compromiso a nivel: ocular, renal, corazón, nervios.

Agudas por valores elevados de glucemia (cetoacidosis- hiperosmolar) y por déficit hipoglucemia.

### Hipoglucemia = Azúcar MUY BAJA

**¿Qué es?** Cuando la glucemia cae por debajo de 70 mg/dl puede ser leve, moderada o grave.

**Síntomas:**

**Leve y moderada:** Hambre, sudor frío, temblores, nerviosismo, debilidad, palpitaciones.

**Grave:** Alteración de la palabra (hablar lento, entrecortado, dificultoso), trastornos visuales (visión borrosa, doble), convulsiones, pérdida de la conciencia (coma)

### Frente a la aparición de los primeros síntomas Ud debe:

- ✓ De ser posible determinar su glucemia
- ✓ Avise a la persona más cercana a Ud. Detener la actividad que está realizando (si está manejando pare, caminando siéntese, etc)
- ✓ Comer inmediatamente: Primero un vaso de gaseosa no light ó 2 sobres de azúcar ó 3 terrones de azúcar ó un vaso de jugo de naranja natural ó una cucharada de azúcar ó 3 caramelos no diet ó una cuchara sopera de miel o dulce ó un vaso de leche
- ✓ Si tras 5 ó 10 minutos no se siente mejor, repita la toma anterior.
- ✓ De mejorar, ingiera hidratos de carbono y proteínas: un sandwich, pan o galletitas con queso o bien 1 yoghurt desc ó 1 fruta
- ✓ En caso de que la hipoglucemia se acentúe debe actuar la persona más cercana a Ud (familiar o no). Si el paciente está inconsciente (no responde al llamado) o no puede tragar, no darle alimentos.
- ✓ Frente a una hipoglucemia grave, quien esté con Ud debe: llamar a un servicio de urgencias, en algunos pacientes aplicar glucagon (hormona que se opone al efecto de la insulina)

**¿Cómo evitarla?** Sea cuidadoso con la calidad, cantidad y horarios de su alimentación, medicación, dosis de insulina e hipoglucemiantes. Adecue el ejercicio a su tratamiento y no ingiera alcohol.

*Estimado paciente. Lea con atención estos puntos y pregunte a su médico y/ o enfermera todas las dudas que surjan al respecto.*