



14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Cada año se conmemora este día con el objetivo de concienciar a la población mundial de la importancia que tiene este cuadro en la Salud, y del incremento de esta enfermedad que en España la padecen cerca de 6 millones de personas.

La Diabetes es conocida también como “la enfermedad silenciosa” pues su avance “silencioso”, sin síntomas, en la mayoría de los casos, esconde un peligro vital para vasos sanguíneos y órganos.

Este año 2021, el tema central de la campaña será: **“ACCESO A LA ATENCIÓN EN DIABETES”** y se centrará en reclamar un acceso equitativo a medicamentos y nuevas tecnologías de todas aquellas personas que conviven con la Diabetes, ya que son muchas las que no cuentan hoy en día con atención continua y apoyo para evitar complicaciones de su Salud.

La Diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica que aparece cuando el Páncreas no produce Insulina suficiente, o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La Insulina es la hormona reguladora del azúcar en la sangre. Su aumento en el tiempo, sin control (Hiperglucemia) daña de forma grave e irreversible muchos órganos.

Los dos principales tipos de DM son la 1 (Insulinodependiente) y la 2 (No Insulinodependiente), siendo ésta última el 90% de casos totales, teniendo un aumento de la incidencia muy llamativo en los últimos tiempos en relación con los cambios en el estilo de vida cada vez más sedentario y con una dieta que favorece la ganancia de peso. Además está apareciendo en niños/as en paralelo con la obesidad infantil por lo que ya se considera “la epidemia del siglo XXI”.

Por el contrario, la DM 1 no está relacionada con los estilos de vida, sino con un proceso autoinmune que afecta a las células del Páncreas que producen la insulina.

Por definición, todas las personas con DM tipo 1 deben tratarse con insulina, a diferencia de la DM tipo 2, que puede y debe tratarse con cambios en los estilos de vida y medicación oral.

Causas de la Diabetes:

- **DM tipo 1:** la principal causa es la nula producción de insulina por parte del organismo. Parece deberse a una reacción del sistema inmune que por alguna causa destruye las células que producen la Insulina, generalmente por una serie de factores de riesgo heredado de los padres.
- **DM tipo 2:** es debida a una combinación de factores genéticos y metabólicos, por ejemplo: etnia, antecedentes familiares de diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo...

Síntomas:

Se puede sospechar una DM ante la presencia de:

- ✓ Poliuria: aumento en la frecuencia y cantidad de orina.
- ✓ Polidipsia: mayor necesidad de ingerir líquidos.
- ✓ Polifagia: más sensación de hambre.
- ✓ Pérdida de peso.
- ✓ Infecciones más frecuentes del tracto urinario, genitales, piel y encías. Así mismo, las heridas tardan más en cicatrizar.
- ✓ Entumecimiento u hormigueo en las extremidades, visión borrosa, dificultad para leer o visión doble, dolor o presión en un ojo o en ambos.

Ante la presencia de cualquiera de estos síntomas, debe acudir al médico para realizar pruebas diagnósticas.

Tratamiento:

Una vez diagnosticada la DM, es necesario seguir un control adecuado de la enfermedad y ante todo, controlar la ingestión de hidratos de carbono, así como llevar estilos de vida activos, realizando ejercicio físico.

Las personas con DM tipo 1 iniciarán su tratamiento con insulina (siempre indicada y pautada por su especialista) y esto ya será de por vida.

Las personas con DM tipo 2:

- La dieta es la base del tratamiento con el objetivo de mantener los niveles en sangre y disminuir el peso corporal de quien padezca además sobrepeso.
- Combatir el sedentarismo.
- Con respecto a la alimentación, debe ser siempre saludable basada en una dieta equilibrada con aporte de hidratos de carbono en cada comida a partir de alimentos como frutas, verduras y cereales integrales, evitando aquellos otros que sean ricos en azúcares como néctares, refrescos o productos elaborados con harinas refinadas.

Dentro del tratamiento hacemos una reflexión sobre **“la aceptación de la enfermedad”** y es que, es una realidad que el diagnóstico de Diabetes supone un impacto en la vida emocional y afectiva, que es distinto según la edad y que no solo es para el afectado/a, también lo es para su familia.

Re-aprender a vivir con DM supone aceptar una condición de vida determinada, una dinámica de vida diferente, van a cambiar muchas cosas y aceptarlas a veces no es fácil.

La persona tras vivir una dinámica cotidiana propia y personal, ahora tendrá que seguir unos horarios en las comidas, eficiencia en contar hidratos de carbono, en pesar los alimentos, se cultivará en el ejercicio físico diario, entrenamiento de colocación de insulina etc. Se combinarán

la negación con la rabia, con la tristeza, pero poco a poco cada uno aprenderá a aceptar la enfermedad, a vivir plenamente con la DM y será su “compañera de vida”. Solo en casos muy excepcionales habrá algunas personas que necesiten la ayuda de un/a profesional.