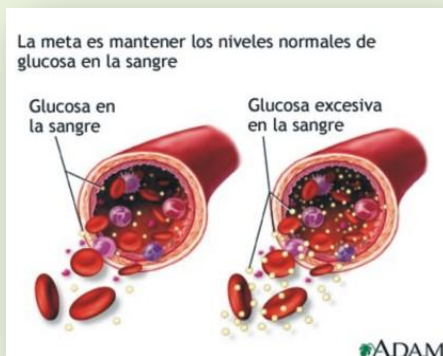


Diabetes Mellitus



La Diabetes Mellitus se puede definir como un desorden metabólico, alteración del proceso por medio del cual se convierten los alimentos que ingerimos en energía (glucosa), lo que en conjunto con defectos en la producción y/o acción de la insulina (hormona secretada por el páncreas), impiden que la glucosa entre a las células, provocando que la misma eleve su nivel en la sangre, lo cual se conoce como hiperglucemia, principal característica de esta enfermedad crónica. Se pueden identificar varios tipos de diabetes, siendo los siguientes los más comunes:

- Diabetes tipo I o insulinodependiente (DM 1), en la cual el páncreas no produce insulina o lo hace en muy poca cantidad, por lo cual las personas deben inyectarse insulina para sobrevivir.
- Diabetes tipo II o no insulinodependiente (DM 2), caso en el que las células del cuerpo no responden a la insulina producida (insulinorresistencia), por lo que la glucosa no ingresa a la mismas. El riesgo de presentar este tipo de trastorno, se incrementa con la edad, antecedentes de diabetes familiar, cercana o alejada, obesidad y sedentarismo, entre otros.

Dentro de los síntomas característicos se encuentra la presencia de cansancio y debilidad, molestias en los ojos, dificultad para que las heridas sanen, pérdida de peso con causa desconocida, hambre excesiva (polifagia), mucha sed (polidipsia) y orina con frecuencia (poliuria).

Al ser esta una enfermedad crónica, no tiene una cura, pero sí se puede controlar, manteniendo los niveles de glucosa en sangre lo más cercano posible a los normales, ayudando a prevenir complicaciones relacionadas al corazón, los ojos, riñones y nervios. Además, principalmente el caso de DM 2, la reducción de peso permite controlar simultáneamente otros problemas metabólicos aparte de la hiperglucemia, como por ejemplo la dislipidemia y la hipertensión arterial, obteniendo cambios significativos con una reducción de un 5 a 10% del peso corporal.

Por lo cual, el método para un buen control de los niveles de azúcar consiste en la combinación adecuada del tratamiento farmacológico y no farmacológico, el que comprende tres aspectos básicos: plan de alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables.

El plan de alimentación de la persona diabética debe ser personalizado y adaptado a las condiciones de vida del paciente, ya que la prescripción del mismo debe contemplar instrucciones dietéticas de acuerdo con su edad, sexo, estado metabólico, situación biológica, actividad física, enfermedades intercurrentes, hábitos socioculturales, situación económica y disponibilidad de los alimentos en su lugar de origen, además debe ser fraccionado, con el fin de reducir los picos glucémicos postprandiales y considerando los horarios de terapia farmacológica; por lo que se puede decir que el plan de alimentación se convierte en el pilar fundamental del tratamiento.

Por

Dra. Cinthia Fernández J.

Nutricionista

CPN 278-10