

De acuerdo a la Secretaría de Salud, los **valores de glucosa recomendados son los siguientes:**

**Normal:** 79-99 mg/dl

**Prediabetes:** 100-125 mg/dl

**Diabetes:** >126 mg/dl

**Acude al médico** para que realice un diagnóstico oportuno, recuerda que es **importante que conozcas tu nivel de glucosa**, sobre todo si tienes factores de riesgo, para que puedas realizar los **cambios necesarios en tu estilo de vida y hábitos alimenticios.**

## ¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA DIABETES?

- Realizar ejercicio por lo menos 20 minutos diarios
- Evitar el sedentarismo
- Evitar el consumo en exceso de grasas y grasas
- Disminuir la cantidad de carbohidratos (pan, tortilla, pastas, etc.)
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas, refrescos, bebidas isotónicas, tes y aguas de sabor embotelladas
- Mantener el peso ideal, el cual es acorde a la talla y edad
- Lleva una dieta balanceada y baja en carbohidratos
- Dejar de fumar
- Evita el consumo de alcohol
- Acostumbra a tu cuerpo a consumir los alimentos con agua natural (recuerda que el refresco no aporta ningún beneficio nutrimental al organismo)

¡Recuerda que un adecuado **control de la diabetes** puede retrasar sus complicaciones, **cuídate y chécate!**

### UNIDAD MÉDICA “100 METROS”

📍 Av. de los 100 metros #96, Col. Nueva Vallejo, Alcaldía Gustavo A. Madero, CDMX

☎ Tels. 55 8984 5239

### UNIDAD MÉDICA “MARRUECOS”

📍 Av. Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio, Alcaldía Venustiano Carranza, CDMX

☎ Tels. 55 8984 5239

#### Fuentes:

Secretaría de Salud, Prediabetes, una afección que puede ser reversible, 2020. <https://acortar.link/31DG4X>  
 Gaceta Médica Mexicana, 2016. <https://n9.cl/idf9c>  
 Sociedad Española de Medicina Interna, 2016. <https://n9.cl/s3125>  
 Definición, clasificación y diagnóstico de la Diabetes Mellitus, Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, 2012 <https://n9.cl/8zwwj>

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?



# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica degenerativa de tipo metabólico, en donde el páncreas no produce o bien, tiene una deficiencia en la producción de la hormona llamada insulina.

Esta deficiencia o ausencia de insulina propicia que los niveles de glucosa en la sangre se eleven y no puedan ser absorbidos y procesados por las células del organismo, y al seguir circulando en el torrente sanguíneo con dosis elevadas de glucosa, provoca daños en diversos órganos y sistemas del organismo como ojos, riñones, corazón, piel, sistema nervioso, sistema vascular, etc.

El término crónico-degenerativa se refiere a que la enfermedad lamentablemente es incurable, y progresiva, es decir, que si no se tiene un cuidado adecuado sobre los niveles de la glucosa en el organismo, puede causar daños irreversibles a los órganos y sistemas que anteriormente se mencionaron, siendo los más comunes el daño renal (nefropatía diabética), ceguera (retinopatía diabética), pérdida de sensibilidad y movilidad en las extremidades inferiores principalmente (neuropatía diabética) y problemas vasculares que suelen acompañar a la neuropatía, terminando muchas veces en la amputación de uno o ambos pies.

## ¿CUÁNTOS TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

De acuerdo a la Federación Internacional de Diabetes y la Asociación Mexicana de Diabetes, existen 4 tipos:

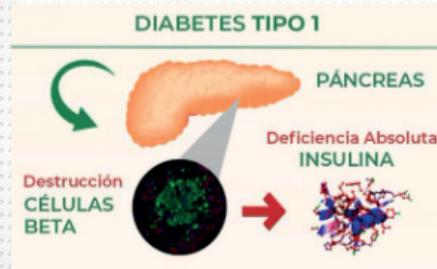
1. Diabetes Mellitus Tipo 1 (DM1)
2. Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2)
3. Diabetes Gestacional
4. Diabetes de otros tipos específicos o secundarias

## DIABETES MELLITUS TIPO 1 (DM1)

Enfermedad de tipo autoinmune, derivado de que por alguna extraña razón, los anticuerpos de nuestro organismo, toman como enemigas las células beta del páncreas, las cuales son las productoras de la hormona llamada insulina, eliminándolas por completo, y dejando con ello al organismo indefenso ante la producción de algo que permita hacer que la glucosa proveniente

de los alimentos contenida en la sangre no pueda ser absorbida por las células del organismo, para que pueda ser transformada en energía.

Es por ello que las personas con este padecimiento son insulino dependientes, derivado que tienen que suministrar dosis diarias de insulina, la cual ayude a realizar ese trabajo.



## DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2)

En la DM2 las células beta están presentes en el páncreas, pero su eficacia en la cantidad y/o calidad de la insulina puede tener dos vertientes:

**Deficiencia de Insulina:** La insulina que produce el páncreas es insuficiente para la cantidad de glucosa que puede estar presente en el torrente sanguíneo, derivado de una mala dieta y rica en azúcares, por ello se necesita de un coadyuvante para poder hacer que la glucosa entre en las células para poder ser transformada a energía.

**Resistencia a la Insulina:** En estos casos la insulina que es producida por el páncreas, puede ser suficiente en cantidad para cubrir los azúcares obtenidos en la dieta diaria, sin embargo, esta puede no ser de buena calidad, propiciando que las células no pueden realizar un buen anclaje de las moléculas de insulina, y se mantengan los niveles de glucosa elevados en el torrente sanguíneo.



## DIABETES GESTACIONAL

Similar a la DM2, en donde existe una resistencia de insulina por parte de la madre, derivado de que el páncreas es incapaz de producir la insulina suficiente para que la glucosa pueda ingresar a las células del organismo para transformarlas en energía, lo que propiciando la concentración de cantidades elevadas de glucosa en la sangre.

Esta condición puede traer inconvenientes para la mamá durante el tiempo restante del embarazo, como son:

- Preclamsia
- Parto por Cesárea
- Macrosomía (agrandamiento del producto)

## DIABETES SECUNDARIAS

Son menos frecuentes y se atribuyen a diferentes causas, como son:

- **Alteraciones Hormonales** (sobreproducción de glucagón, catecolaminas o cortisol)
- **Enfermedad Pancreática** (pancreatitis o tumores)
- **Uso prolongado de fármacos** (glucocorticoides, antipsicóticos u hormonas tiroideas)
- **Infecciones causadas por virus** (citomegalovirus o rubeola congénita)
- **Alteraciones cromosómicas** (Síndromes de Down, Klinefelter o Turner)

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES?

Los factores más comunes para el desarrollo de la DM2 suelen ser los siguientes:

- Raza (personas de color e hispanos tienen mayor riesgo de desarrollarla)
- Personas con familia en línea directa con la enfermedad (padres y hermanos)
- Sobrepeso
- Obesidad
- Tabaquismo
- Dietas ricas en azúcares y grasas
- Poca o nula actividad física

## ¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

- Hambre constante
- Piel reseca
- Heridas que tardan tiempo en sanar
- Deseos de orinar frecuentemente (poliuria)
- Sed constante (polidipsia)
- Cansancio
- Visión Borrosa
- Pérdida de peso involuntaria
- Oscurecimiento de piel en axilas, cuello, rodillas o nudillos