



¿Qué es la diabetes?

14 de Noviembre, día Mundial de la Diabetes.

Junio 2021

¿Qué es la diabetes y prediabetes?

De acuerdo a la Federación Internacional de Diabetes (FID) se estima que para el año 2035, la diabetes afectará a 592 millones de adultos.

La diabetes es una forma de trastorno metabólico en el cual los pacientes poseen concentraciones altas de glucosa (azúcar) en sangre debido a que su cuerpo no responde a la insulina (hormona o sustancia que circula en la sangre y contribuye a reducir la concentración de glucosa en el cuerpo aportando energía a los órganos) que normalmente secreta el páncreas o debido a que la produce en cantidades insuficientes.

La prediabetes se considera como una condición previa a la diabetes, en la cuál la concentración de glucosa en sangre es más alta de lo normal, pero más baja que los criterios diagnósticos de diabetes.



El diagnóstico de prediabetes y diabetes se basa en los resultados de cualquiera de las 4 pruebas disponibles:

- ⇒ Medición de glucosa en sangre posterior al ayuno (ausencia de ingesta de alimentos y bebidas, además de agua) durante al menos 8 horas.
- ⇒ Prueba de tolerancia oral a la glucosa (en la cual se le pedirá que ingiera 75 gramos de glucosa vía oral para posteriormente realizar la medición de glucosa en sangre).
- ⇒ Medición de la concentración de hemoglobina glucosilada (que expresa un promedio de glucosas séricas presentadas durante 3 meses previos a su medición).
- ⇒ Medición de glucosa en sangre de manera aleatoria, de mayor utilidad si usted presenta síntomas de glucosa alta en sangre (como ingesta excesiva de alimentos, de agua o aumento en la cantidad de orina durante el día).

Se ha informado que los pacientes que padecen diabetes tienen un 15% más de riesgo de muerte temprana y que su esperanza de vida se reduce en aproximadamente 10 y 20 años; sin embargo, en la actualidad, si se mantiene un tratamiento adecuado, con un control de glucosa óptimo es posible tener una vida muy cercana a la normalidad si se padece esta enfermedad.

¿Por qué puedo tener diabetes?

Tanto factores genéticos como ambientales están involucrados en el desarrollo de esta enfermedad.

La función alterada de las células Beta del páncreas y la resistencia a la insulina son las vías que conducen a la prediabetes y diabetes.

Se describen los siguientes factores que predisponen al desarrollo de la enfermedad:



- ◆ **Obesidad:** Más de la mitad de las personas con diabetes tiene obesidad (índice de masa corporal mayor a 30 kg/m²); por lo que la pérdida de peso puede tener un gran impacto en la prevención.

Lo que sucede es que la obesidad propicia un incremento en la cantidad de adipocitos (células que almacenan la grasa en el cuerpo), lo cual provoca un estado de inflamación crónica que provoca que la insulina que producimos en el cuerpo no funcione bien.

- ◆ Sedentarismo (falta de actividad física): Ver televisión es una de las principales actividades sedentarias; y se considera la peor de estas actividades en relación a otras como jugar juegos de mesa, coser, leer, escribir o conducir un automóvil; esto debido a que la tasa metabólica mientras se ve televisión es la más baja entre las actividades sedentarias comentadas. Dado que las personas tienden a pasar más tiempo viendo televisión son menos activas físicamente, por lo que incrementan de peso; esto es debido a que cuando alguien se encuentra en reposo, los músculos no se contraen, por lo que no captan la glucosa y no pueden usarla para producir energía, por lo que se acumula en la sangre.



- ◆ Envejecimiento: La causa más probable es debido a que con el paso de los años el cuerpo se vuelve menos sensible a la insulina; además de que las células del páncreas tienden a no producir adecuada cantidad de insulina a medida que el cuerpo envejece.

- ◆ Hipertensión arterial sistémica: Tanto la diabetes como la hipertensión son el resultado del síndrome metabólico causado por la obesidad.



Bibliografía:

-Khan RMM, Chua ZJY, Tan JC, Yang Y, Liao Z, Zhao Y. From Pre-Diabetes to Diabetes: Diagnosis, Treatments and Translational Research. Medicina (Kaunas). 2019 Aug 29;55(9):546. doi: 10.3390/medicina55090546.

- ◆ Fumar: Las personas que fuman desde hace mucho tiempo tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes; esto ocurre debido a que la nicotina, una sustancia química contenida en los cigarrillos, contribuye a que la insulina que normalmente se produce en nuestro cuerpo no funcione adecuadamente; además diversos estudios informan que la nicotina puede ocasionar la muerte de células del páncreas encargadas de la producción de insulina.



- ◆ Alcohol: Cuando se consume de manera excesiva se ha vinculado al alcoholismo con el desarrollo de diabetes.



- ◆ Inadecuada alimentación: un bajo aporte de nutrientes a nuestro cuerpo aunado a mayor ingesta de azúcares simples durante el día.



Recuerde a pesar de que se ha descrito un factor genético o de herencia en el desarrollo de la diabetes, **es posible retrasar el desarrollo de la enfermedad, con el simple hecho de cambiar nuestros hábitos.**

Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.

