

# Día Mundial de la Diabetes: ¿cómo evitar la enfermedad?

Escrito por: Horiens - 08/11/2023

¿Usted sabía que 1 de cada 10 personas están actualmente viviendo con diabetes y la mayor parte de estos casos es de diabetes tipo 2, una enfermedad fuertemente relacionada al estilo de vida y, por tanto, evitable?

Según el Ministerio de la Salud, Brasil es el 5º país en incidencia de diabetes en el mundo, con 16,8 millones de enfermos adultos (20 a 79 años).

Entre los tipos de la enfermedad, los más conocidos son la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2. Menos prevalente, el tipo 1 es considerado una enfermedad autoinmune y es detectado generalmente en la infancia. Ya el tipo 2 es el más común y está relacionado principalmente al estilo de vida.

La enfermedad afecta la calidad de vida si no es tratada adecuadamente, lo que es muy común, ya que por lo menos la mitad de los casos no son diagnosticados debido a la ausencia de síntomas o a la dificultad de identificarlos.

“En este 14/11, Día Mundial de la Diabetes, es importante traer a la luz una alerta: es posible prevenirse contra la diabetes. Con las informaciones correctas y ajustes en el estilo de vida, podemos mantenernos lejos de esta enfermedad, que trae complicaciones importantes para la salud”, destaca el Dr. Eduardo Motta, médico colaborador de Horiens.

## Para comenzar, ¿qué es diabetes?

La diabetes se desarrolla cuando el organismo no logra controlar el nivel de azúcar de la sangre. Esto sucede porque el páncreas para de producir o comienza a producir de forma insuficiente la insulina, hormona responsable de transportar la glucosa para adentro de las células, donde es transformada en energía. La falta de este control aumenta la glucosa en la sangre, pudiendo generar un cuadro de diabetes.

## ¿Cuáles son los perjuicios para la salud?

Los perjuicios son muchos, en especial la ampliación de complicaciones cardiovasculares, que pueden llevar al infarto, insuficiencia cardíaca y accidente vascular cerebral (AVC), además de estar relacionada a enfermedades periodontales y de ser una de las principales causas de enfermedad renal crónica.

## ¿Qué aumenta la oportunidad de desarrollar la enfermedad?

- Sobrepeso y obesidad (incluso infantil)
- Sedentarismo

- Padres o hermanos con diabetes
- Hipertensión
- Historial de enfermedad cardiovascular
- Parto de bebé con peso superior a 4kg o haber tenido diabetes gestacional
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos
- Síndrome del ovario poliquístico
- Apnea del sueño
- Medicamentos, como los medicamentos a base de cortisona
- Estrés emocional

### **¿Cuáles son las señales de alerta?**

- Hambre frecuente
- Sed constante
- Exceso de ganas de orinar, especialmente por la noche
- Hormigueo en los pies y manos
- Infecciones frecuentes en la vejiga, riñones y piel
- Heridas que demoran para cicatrizar
- Visión borrosa
- Cansancio constante
- Infecciones genitales (en especial, la candidiasis)
- Pérdida de peso sin explicación

Atención: ¡es común que buena parte de las personas no identifiquen o no presenten síntomas!

### **¿Cómo evitarla?**

Muévase

- Practique actividad física aerobia de intensidad moderada a vigorosa por al menos 150 minutos por semana y por lo menos 3 x/semana.
- Ante la ausencia de contraindicaciones, realice entrenamiento de resistencia 2-3 x/semana en días no consecutivos.
- Reduzca el sedentarismo a lo largo del día, haciendo intervalos en la actividad sentada cada 30 minutos.
- Ancianos deben hacer, además, entrenamiento de flexibilidad y equilibrio 2-3 x/semana.

Adopte una dieta saludable y controle el índice glucémico de las comidas

- Priorice una dieta balanceada, aumentando el consumo de legumbres, verduras y fibras en general y reduciendo la ingestión de frituras, azúcares, carbohidratos refinados, alimentos procesados y bebidas alcohólicas.
- Consuma proteínas en la cantidad adecuada. Para entender cuál es la cantidad recomendada para usted, consulte a un profesional especializado.

Haga seguimiento médico de rutina para monitorear su salud

- Atención a la pre-diabetes, condición en que la concentración de azúcar en la sangre está por encima de lo normal, sin embargo el valor no es suficientemente alto para caracterizar la diabetes tipo 2. El diagnóstico ocurre por medio de exámenes como glicemia en ayuno, prueba de tolerancia a la glucosa y hemoglobina glicada, entre otros.