

Hoy, según las OMS hay más de 374 millones de personas con diabetes y una buena parte de ellas lo desconocen.

La diabetes es un trastorno crónico del metabolismo de los hidratos de carbono (azúcares) que cursa con niveles elevados de glucosa en sangre. Existen diversos tipos:

-**Tipo 1**, también llamada juvenil, se debe a una destrucción de las células del páncreas encargadas de la secreción de insulina, por lo que hay un déficit de esta hormona.

Tipo 2, del adulto, frecuentemente asociada a la obesidad y que se caracteriza por una resistencia de los tejidos a un insulina secretada normalmente por el páncreas. Se desarrolla más lentamente y suele ser asintomática. Representa el 90% del total de casos, aumentando cada vez más en niños.

- **Diabetes gestacional**, que cursa con niveles de azúcar altos en sangre que se presenta en cualquier momento del embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

Diferencias al inicio o en el momento del diagnóstico

Característica	Diabetes Tipo 1	Diabetes Tipo 2
Edad de aparición	Generalmente antes de los 30 años	Generalmente después de los 30 años
Sexo	Predomino en varones (niños)	Predominio en mujeres
Forma de inicio	Brusca	Lenta, progresiva e insidiosa
<u>Índice de Masa Corporal</u>	Normal	Aumentado, a menudo con obesidad
<u>Reserva pancreática</u>	Muy poca (o nula)	Normal o aumentada (hiperinsulinismo)
Dependencia de la insulina	Sí	No, al menos en los primeros años
Factor inmunológico (anticuerpos al inicio)	Presentes	Ausentes
Herencia familiar	En algunos casos	Casi siempre
Concordancia entre hermanos gemelos	Menos del 50% de los casos	Más del 95% de los casos
Asociación con otras enfermedades (Dislipemias, Hipertensión Arterial...)	Raramente	Con mucha frecuencia

ENTIENDA LA DIABETES



TOME EL CONTROL



•Síntomas de alerta:

- Necesidad frecuente de orinar (poliuria).
- Sed excesiva (polidipsia).
- Apetito constante (polifagia).
- Pérdida de peso repentina.
- Cansancio extremo.

•Factores de riesgo (para el tipo 2):

- Obesidad y sobrepeso.
- Falta de ejercicio.
- Dieta poco saludable.
- Edad avanzada.
- Tensión arterial y colesterol altos.
- Historia familiar de diabetes.
- Diagnóstico de intolerancia a la glucosa.

Actualmente, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir pero se siguen estudiando los factores desencadenantes que generan el proceso de destrucción de las células productoras de insulina. La diabetes tipo 2, sin embargo, se puede prevenir en muchos casos si se mantiene un PESO SANO y si se es FÍSICAMENTE ACTIVO.

Las personas con diabetes son responsables del 95% de la atención que necesitan; es de suma importancia que reciban una continua educación diabética de alta calidad a la medida de sus necesidades proporcionada por profesionales de la salud cualificados.

**VENCER A LA DIABETES:
INTENSIFICAR LA PREVENCIÓN,
MEJORAR LA ATENCIÓN Y
REFORZAR LA VIGILANCIA**