

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina.

La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada), que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

Clasificación de la diabetes

Hay tres tipos principales de diabetes:



Diabetes tipo 1: Es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Se genera desde edades muy tempranas, su causa es todavía desconocida y no se puede prevenir con los conocimientos actuales.



Diabetes tipo 2: La más común, representa del 85% al 90% de los casos y se manifiesta generalmente en adultos, cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce su propia insulina.

Se relaciona con los factores de riesgo modificables que se promueven día a día como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.



La diabetes gestacional: Se presenta durante el embarazo y consiste en una glucemia superior a la normal pero inferior a la que justifica un diagnóstico de diabetes.

Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto la madre como, posiblemente, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de tipo 2 en el futuro, aunque puede desaparecer después del parto.

¿Cómo se relaciona la diabetes con el riesgo cardiovascular?

El riesgo cardiovascular es más elevado en personas con diabetes, pues los pacientes diabéticos presentan un riesgo de enfermedad cardiovascular de 2 a 5 veces mayor que en la población general.



Guía

Diabetes y riesgo cardiovascular

Este mayor riesgo cardiovascular surge como un resultado de la combinación de alteraciones específicas de la diabetes y de la aceleración del proceso de arteriosclerosis. La resistencia a la insulina y el déficit de producción de esta hace que la glucosa se acumule en la sangre, lo que causa un daño progresivo de los vasos sanguíneos (arterias y venas) y aceleran el proceso de arteriosclerosis, aumentando así el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular: angina, infarto agudo de miocardio o la muerte cardíaca súbita.

También incrementa la posibilidad de enfermedad cerebrovascular o afectación de las arterias periféricas. Para entrar en el cerebro la glucosa no necesita insulina, ya que penetra directamente desde la sangre.

Algunas estadísticas

- En 2014, un 8,5% de los mayores de 18 años tenían diabetes.
 - La diabetes es una causa importante de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores.
 - Se estima que en 2019 la diabetes fue la causa directa de 1,5 millones de muertes.
 - El porcentaje de las muertes atribuibles a la hiperglucemia o a la diabetes que se producen antes de los 70 años es mayor en los países de ingresos bajos y medianos que en los de ingresos altos.
- La Asociación Colombiana de Diabetes ha estimado que el 7% de la población colombiana mayor de 30 años tiene Diabetes tipo 2 y alrededor de un 30 a 40% de los afectados desconocen su enfermedad.
- El riesgo de una persona diabética para padecer un evento cardiovascular se iguala al de una persona no diabética que haya tenido un infarto.

Signos y síntomas

Algunos de los primeros síntomas de la diabetes son:

- Necesidad de orinar con mucha frecuencia, también llamada poliuria.
- Tener mucha sed: polidipsia.
- Tener mucha hambre: polifagia.
- También suele aparecer debilidad, pérdida de peso y molestias digestivas, trastornos de la visión y el cansancio.
- No obstante, la diabetes tipo 2 puede no presentar síntomas durante años.



Factores de riesgo

Diabetes tipo 1

No se conocen con exactitud las causas de la diabetes de tipo 1; la creencia general es que se debe a una interacción entre los genes y factores ambientales, aunque no se ha demostrado que ningún factor ambiental en particular haya causado un número de casos importante.



Diabetes tipo 2

Se ve determinado por la interacción de factores genéticos y metabólicos, dicho riesgo se eleva cuando factores étnicos, un antecedente de diabetes en la familia y un episodio anterior de diabetes gestacional se combinan con la presencia de edad avanzada, sobrepeso y obesidad, alimentación poco saludable, falta de actividad física y tabaquismo.



El exceso de grasa corporal y el índice de masa corporal cuya medición refleja varios aspectos del régimen alimentario y de la actividad física, es el factor que se asocia más estrechamente con el riesgo de diabetes de tipo 2.

¿Qué grupos de población tienen más riesgo de padecer la diabetes?

Se aconseja realizar un estudio de búsqueda de diabetes a todos los adultos con sobrepeso (índice de masa corporal mayor de 25 k/m²) y con otro de estos factores de riesgo adicional:

- Familiares de primer grado con diabetes.
- Alteraciones en el colesterol.
- Mujeres con diagnóstico previo de diabetes gestacional.
- Mujeres diagnosticadas de ovario poliquístico.
- Hipertensos, es decir, con presión arterial por encima de 140/90 mm Hg.
- Antecedentes de enfermedad cardiovascular.
- Sedentarismo.



Diagnóstico

Existen actualmente cuatro formas de diagnosticar la diabetes:

Un examen de sangre puede confirmar niveles de glucosa iguales o mayores a 200 mg/dl.



Un análisis en ayunas detecta niveles de glucosa en sangre iguales o superiores a 126 mg/dl. Para que la medición sea correcta, no se puede ingerir ningún alimento calórico 8 horas antes.



Realizando una prueba de sobrecarga oral a la glucosa, consistente en tomar 75 gramos de glucosa diluida en agua y permanecer en reposo durante las dos horas siguientes. A continuación, se miden las cifras de glucosa y se comparan con las tomadas antes de la prueba. Unas cifras iguales o superiores a 200 mg/dl confirmarían el diagnóstico de diabetes.



Mediante una analítica especial que nos dice cómo han estado los niveles de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses que se llama hemoglobina glicosilada (Hb1Ac), y que si es igual o superior a 6,5% confirma el diagnóstico de diabetes.



¿Cuál es el nivel de glucosa normal?

Hay casos en que existe una elevación de los niveles de glucosa en sangre, pero esta no alcanza el valor para considerarse diabetes, aunque tampoco se puede considerar a la persona como no diabética.

Estas personas van a pertenecer al grupo con alto riesgo de diabetes, antiguamente conocido como prediabetes, y sus valores son:

- Cuando los niveles de glucosa en ayunas están entre 100 y 125 mg/dl.
- Cuando dos horas después de la prueba de sobrecarga oral a la glucosa los niveles de glucemia están entre 140 y 199 mg/dl.
- Cuando los niveles de Hb1c están entre 5,5 y 6,4%.

Por debajo de estos niveles, no hay diabetes y se consideran valores normales



Recomendaciones

Para ayudar a prevenir este tipo de diabetes y sus complicaciones se deben seguir estas conductas:

- Conseguir y mantener un peso corporal saludable
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días. No obstante, para controlar el peso puede ser necesario aumentar la intensidad
- Tomar una alimentación saludable, sin azúcar ni grasas saturadas
- No consumir tabaco, puesto que fumar aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Si el tratamiento necesita la toma de medicamentos se deben tomar según las indicaciones prescritas por el médico.

Bibliografía

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/32Atencion%20de%20la%20Diabetes%20tipo%202.PDF>

<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-diabetes-riesgo-cardiovascular-13066285>

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/diabetes.html>