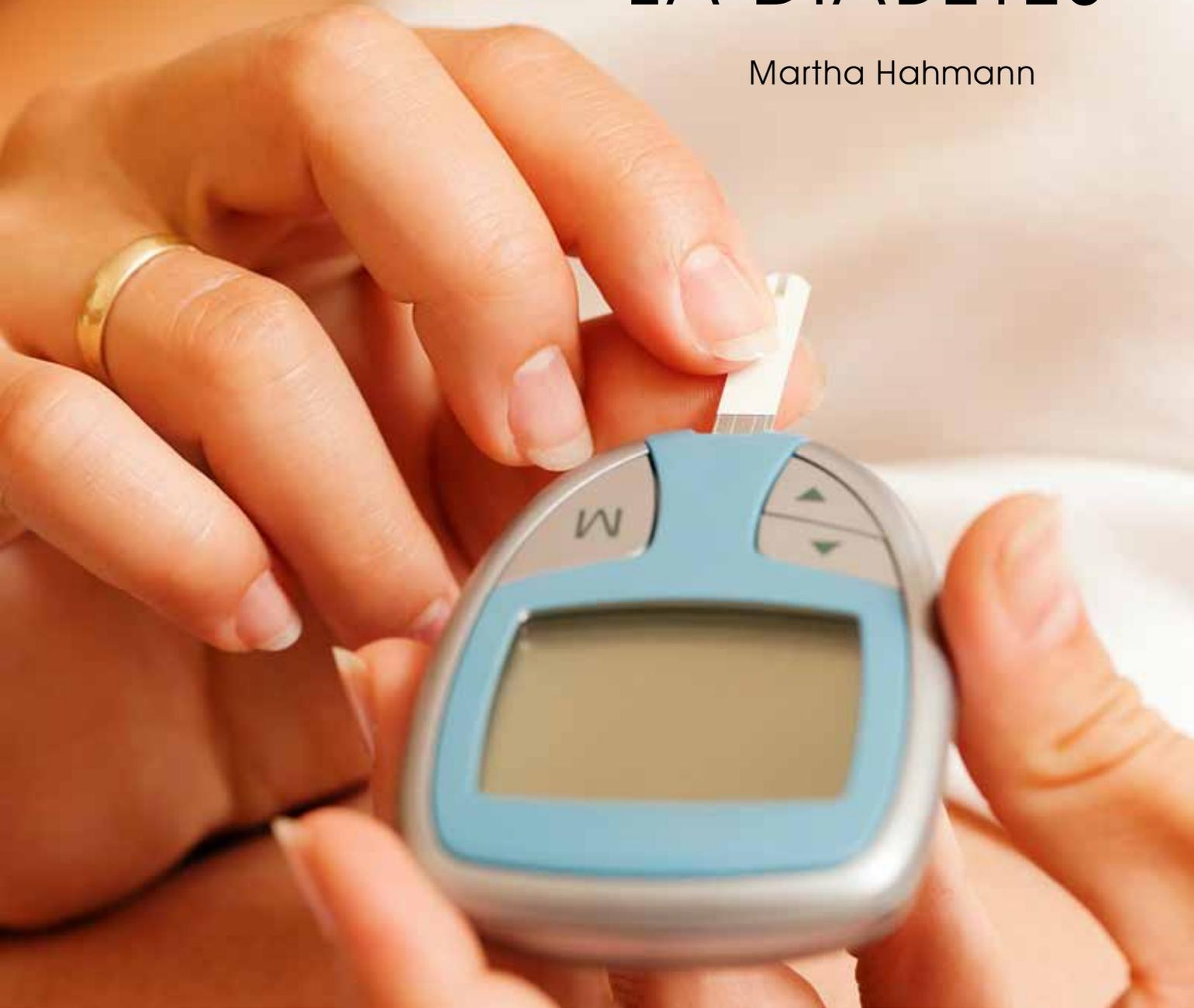


# LA DIABETES

Martha Hahmann



# ÍNDICE

¿Qué es la diabetes?	4
Diabetes tipo 1	8
Diabetes tipo 2	10
¿Qué pasa cuando falta glucosa?	12
Medidas para prevenir la diabetes tipo 2	14

Si haces deporte, es muy probable que te pongas un protector solar para la cara o uses una espinillera. También harás ejercicios de estiramiento antes del partido para prevenir lesiones. Es imposible predecir qué pasará en cada situación, pero la mayor parte de las veces puedes evitar accidentes tomando ciertas precauciones de seguridad. La espinillera previene patadas fuertes, el protector quemaduras y el estiramiento lesión en los músculo. Tu tomas estas precauciones porque conoces los daños. ¿Tomarías precauciones si conoces de una enfermedad? Yo sí.

A veces, también es aconsejable tomar medidas preventivas con problemas de salud como la diabetes. Lo que hagas ahora, puede ayudar a prevenir problemas de salud en el futuro. Aprendamos sobre la diabetes.



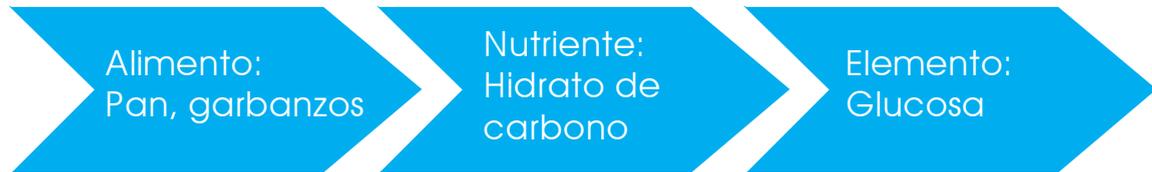
# ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta el modo en que el organismo utiliza la glucosa. La glucosa es un azúcar que constituye la principal fuente de combustible para el cuerpo. Te da energía. Así como un reproductor de CD necesita baterías, nuestro cuerpo necesita glucosa para seguir funcionando.

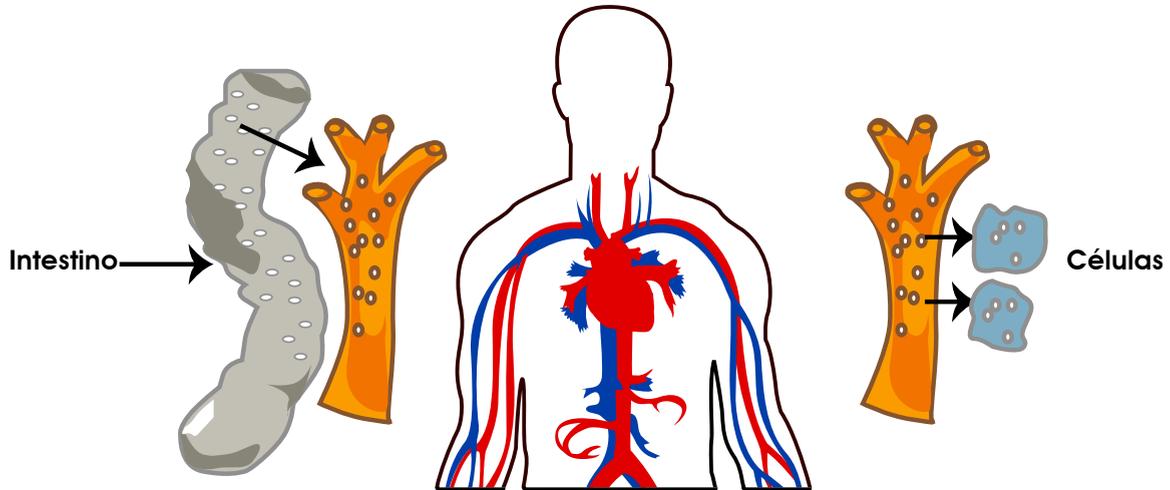
Todas la células del cuerpo necesitan energía para:

1. Estar activas
2. Mantener las funciones vitales como el latido del corazón, movimientos digestivos, respirar, y
3. Mantener la temperatura del cuerpo y los movimientos musculares.

La glucosa entra en el organismo con los alimentos. Con la digestión, a lo largo del tubo digestivo se pone en marcha una cadena de transformaciones químicas que convierten los alimentos a nutrientes y los nutrientes a elementos:

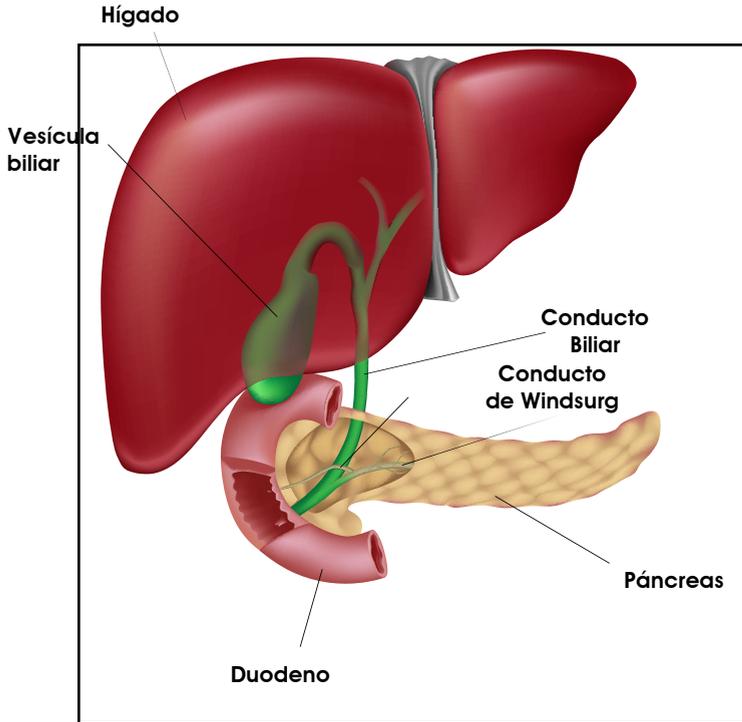


Los alimentos transitan por el tubo digestivo y, al llegar al intestino delgado, la glucosa pasa a la sangre



Ésta es la manera en que debería funcionar:

1. Comemos.
2. La glucosa contenida en los alimentos ingresa en el torrente sanguíneo.
3. El páncreas produce una hormona llamada insulina.
4. La insulina ayuda a que la glucosa ingrese en las células del cuerpo en el tubo digestivo
5. El cuerpo obtiene la energía que necesita.



El páncreas es una glándula larga y plana, ubicada en el abdomen. El páncreas ayuda a que el cuerpo digiera los alimentos.

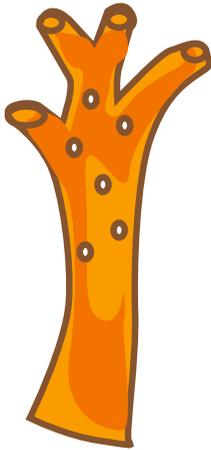
El páncreas produce insulina. La insulina es como una llave que abre las puertas hacia las células del cuerpo y permite que ingrese

la glucosa.

Entonces, la glucosa puede pasar de la sangre a las células.

Cuando una persona padece diabetes el organismo no produce insulina (esto se denomina diabetes tipo 1), o la insulina no funciona en el cuerpo como debería

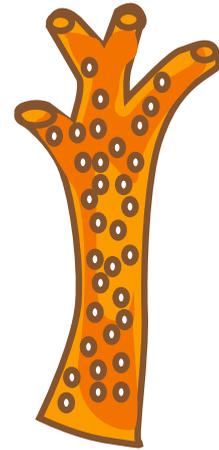
(esto se denomina diabetes tipo 2). Como la glucosa no puede ingresar en las células normalmente, el nivel de azúcar en sangre aumenta demasiado. Cuando una persona tiene una elevada concentración de azúcar en sangre y no sigue un tratamiento, se enferma.



Vena con poca glucosa



Vena normal



Vena con mucha glucosa

# Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir.

En la diabetes tipo 1, el sistema inmunológico de una persona ataca el páncreas y destruye las células encargadas de producir insulina. Nadie sabe con certeza por qué sucede esto, pero los científicos creen que tiene que ver con la herencia. Los genes, que se transmiten de padres a hijos, son algo así como instrucciones que determinan el aspecto físico y el funcionamiento del cuerpo.

Sin embargo, para padecer diabetes, no es suficiente haber heredado los genes. En la mayoría de los casos, tiene que existir otro factor, como la presencia de una infección viral, para que una persona desarrolle diabetes tipo 1.

La diabetes tipo 1 no es contagiosa. Por lo tanto, uno no puede contagiarse de otra persona ni contagiar a ningún amigo. Además, consumir demasiada azúcar no puede provocar la diabetes tipo 1.



# Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 se puede prevenir

La diabetes tipo 2 es distinta. A veces, es posible prevenir la diabetes tipo 2.

En la diabetes tipo 2, el páncreas produce insulina, pero el organismo no responde a esta hormona como debería. El problema, por lo general, está relacionado con el sobrepeso. En el pasado, sobre todo los adultos con problemas de sobrepeso padecían de diabetes tipo 2. Hoy en día, hay muchos niños y adolescentes con diabetes tipo 2, probablemente porque hay muchos niños y adolescentes con sobrepeso.

Una de las maneras de prevenir la diabetes tipo 2 es tener un peso normal y saludable. Otras medidas preventivas son comer alimentos nutritivos, frescos y saludables, y hacer ejercicio. Cuando una persona elige alimentos saludables y es más activa físicamente ayuda a que la diabetes no se convierta en un problema.

Ciertas personas son más propensas que otras a adquirir diabetes tipo 2, a causa de factores que no se pueden cambiar. Por ejemplo, la gente que es de origen indoamericano, afroamericano, hispano/latino, asiático o de las islas del Pacífico se encuentra más propensa a contraer diabetes tipo 2. La gente que tiene familiares con diabetes tipo 2 también corre un riesgo mayor.



# ¿Qué pasa cuando falta glucosa?

Cuando los niveles de glucosa en sangre están por debajo de la normalidad se produce una Hipoglucemia.

Hipo = bajo                      glucemia = glucosa en sangre

En general se empiezan a sentir las manifestaciones físicas de falta de glucosa cuando el nivel de glucemia está en 55 mg/dl o menos, cifra por debajo de la cual empiezan los síntomas o “señales de alerta”, aunque la sensibilidad y / o percepción de los mismos es diferente para cada persona. Las “señales de alerta” más frecuentes son:

- Sudoración (sin calor)
- Sensación de hambre de aparición brusca
- Debilidad
- Palidez

- Sensación de mareo
- Temblores y nerviosismo
- Palpitaciones
- Alteraciones del comportamiento
- Irritabilidad

Si no se corrige rápidamente esta situación pueden aparecer: visión borrosa, dificultad para hablar, confusión mental y pérdida del conocimiento (coma hipoglucémico)



# Medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Si no quieres padecer diabetes tipo 2 o si simplemente deseas sentirte más saludable sigue estos consejos:

- Elige alimentos que sean saludables. Intenta comer alimentos con bajo contenido de grasas pero con un alto contenido de otros nutrientes, como cereales y panes integrales, frutas, verduras, productos lácteos y proteínas magras (con poca grasa). Estos son alimentos estupendos que te proveerán de los nutrientes necesarios para crecer, pero también te ayudarán a mantener un peso normal y saludable que te permitirá prevenir la diabetes tipo 2.
- Restringe el consumo de comidas rápidas y refrescos con azúcar. Ingerir gran cantidad de comidas rápidas, abundantes en calorías, y bebidas con alto contenido de azúcar, como

jugos, refrescos o té helado también contribuye al aumento de peso.

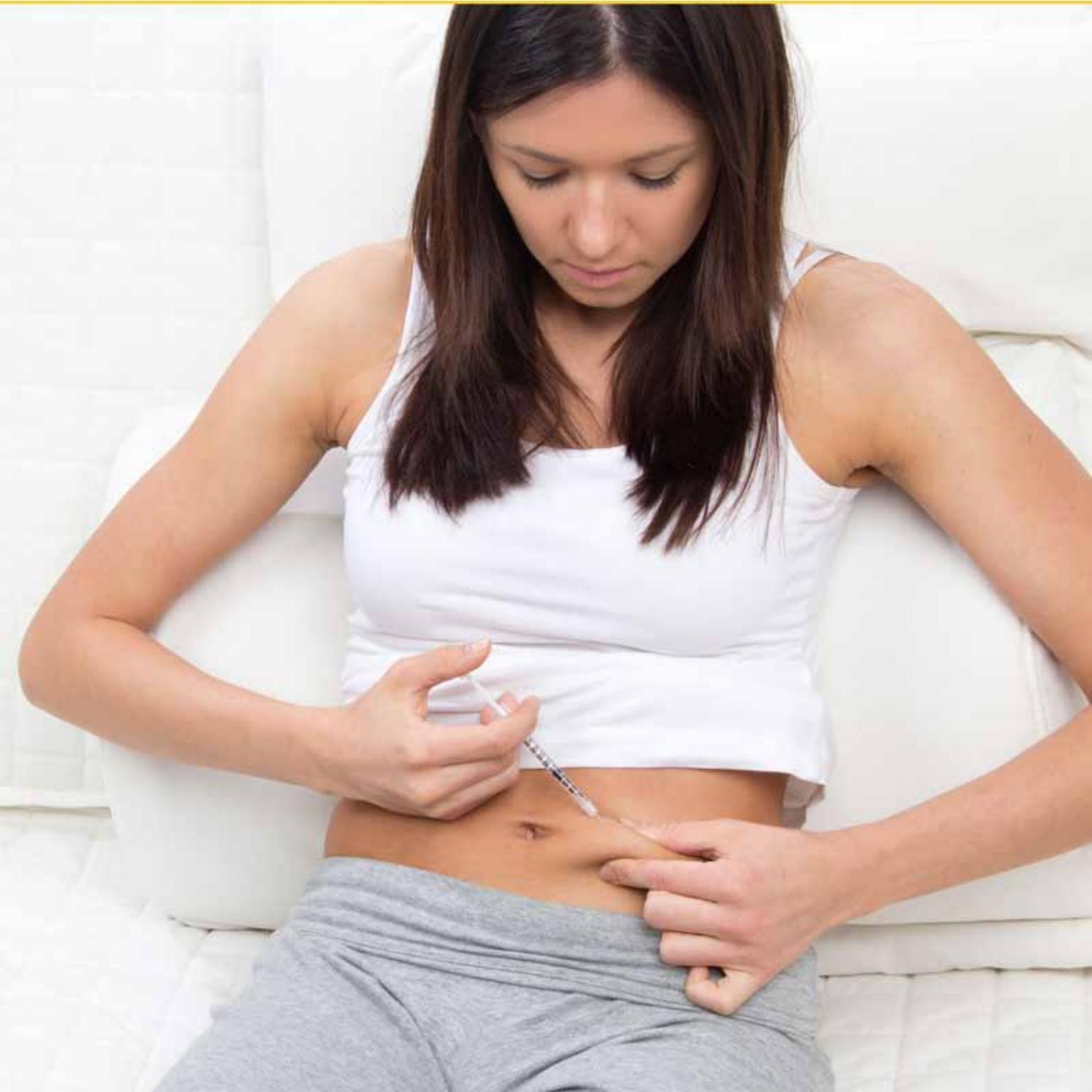
- Mantente activo. Otra manera de prevenir la diabetes tipo 2 es mantenerse activo y disminuir el tiempo que pasas en actividades sedentarias (ver TV, jugar a videojuegos o usar la computadora). No es necesario que te hagas miembro de un gimnasio o que practiques tres deportes por año escolar. Puedes mantenerte activo simplemente

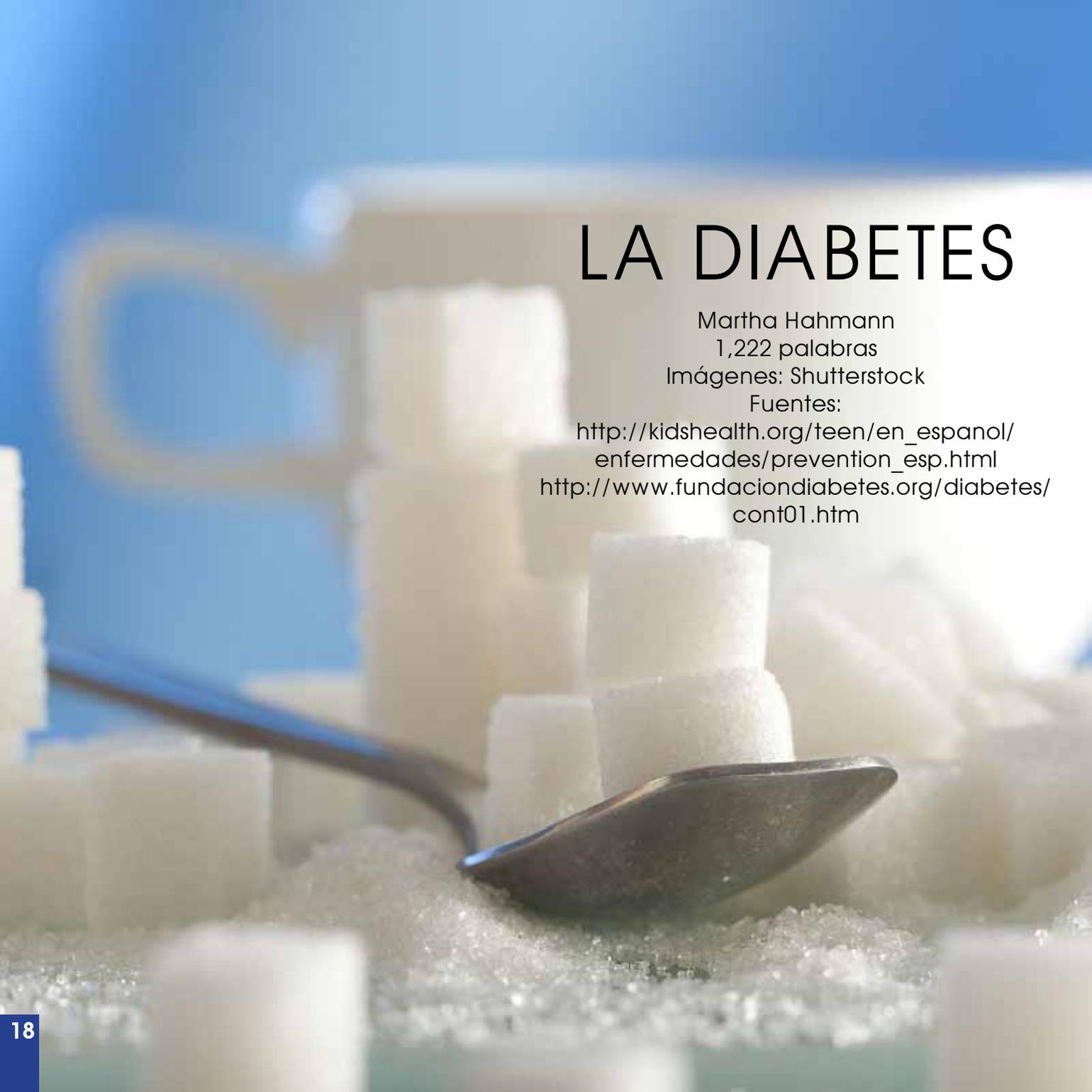


sacando a pasear al perro, cortando la grama o ayudando en los quehaceres de la casa. Intenta realizar alguna actividad que te ponga en movimiento todos los días.

- Si tienes preguntas sobre tu peso, no dudes en preguntar. Si crees que estás excedido de peso o simplemente no sabes qué significa estar saludable, habla con un médico o una enfermera especialista en nutrición. Estos profesionales te podrán ayudar a establecer un peso ideal y te dirán cómo lograr este peso y mantenerlo.







# LA DIABETES

Martha Hahmann

1,222 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/enfermedades/prevention\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/prevention_esp.html)

<http://www.fundaciondiabetes.org/diabetes/cont01.htm>