

Saludiaro

EL MEDIO PARA MÉDICOS



DIABETES

UN PROBLEMA PREVENIBLE
QUE PUEDE SER MORTAL



El mayor deseo de cualquier persona es sentirse bien y en plenitud. Se trata de la base para poder realizar cualquier actividad. Aunque por desgracia existe un problema que ha mostrado un incremento exponencial durante las últimas décadas hasta convertirse en una verdadera pandemia. Su nombre se repite con demasiada frecuencia y eso ha generado que se menosprecie su impacto aunque en realidad es una enfermedad bastante grave y se trata de la diabetes.

Esta condición cada vez afecta a más personas y no hace distinción. La pueden padecer ciu-

dadanos de todos los estratos sociales y aunque antes se creía que era exclusiva de los adultos mayores ahora no es así. Cada vez aparece a edades más tempranas e inclusive existe la variante que afecta a niños y adolescentes.

Por su parte, uno de los mayores problemas de la diabetes es que no existe una cura o solución. Una vez que un paciente la desarrolla la tendrá el resto de su vida. Hasta ahora lo único que se ha conseguido es diseñar distintos tratamientos destinados a lograr su control. De esta manera, el deterioro en la calidad de vida es menor aun-

que la enfermedad jamás desaparece.

En ese sentido, la base para los pacientes es seguir de manera puntual las indicaciones médicas. El control del padecimiento se basa en un estricto tratamiento para evitar complicaciones. De lo contrario pueden existir recaídas o la aparición de otras enfermedades.

Con respecto a la industria farmacéutica, aunque se han conseguido medicamentos innovadores para el tratamiento de los pacientes todavía no ha sido posible diseñar una vacuna o curación total. Se trata de uno de los retos pendientes de este campo.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Antes de avanzar es necesario comenzar por lo más básico y se trata de su definición. De manera simple y general es un padecimiento que ocurre cuando el organismo es incapaz de generar insulina o utilizarla correctamente¹. En este caso, el páncreas es el órgano encargado de producirla para regular el uso de la glucosa en el organismo. El efecto de su falta de control es la hiperglucemia y con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, en especial los nervios y los vasos sanguíneos.

BREVE HISTORIA DE LA DIABETES

Los orígenes de este padecimiento son bastante discutidos. Algunos documentos encontrados en el Antiguo Egipto contienen información en donde se describe una enfermedad con las características de la diabetes que atacaba a la población aunque nunca se le menciona con este nombre. Por lo tanto se infiere que desde ese momento ya existía aunque los ciudadanos no lo sabían.

A partir de entonces hubo diversas investigaciones hasta que en 1679 el médico Tomás Willis² hizo un descubrimiento fundamental. Al beber la orina de pacientes con una enfermedad no identificada descubrió que en algunos tenía un sabor dulce. Con esto, enfocó toda su atención en este fenómeno y estableció los términos diabetes mellitus y diabetes insípida que son la base de dos de las versiones que permanecen hasta nuestros días. Aunque nombró el padecimiento en realidad es un problema que ha estado presente durante miles de años.

Como dato cultural, en griego la palabra "diabetes" significa "correr a través". Con esto, se refiere a la eliminación exagerada de agua y precisamente las ganas constantes de orinar son uno de los primeros rasgos que desarrollan los pacientes.

AMENAZA QUE AUMENTA CADA AÑO

Pero aunque parece algo insignificante en realidad es una enfermedad que ya es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una amenaza global³. Además representa uno de los retos más importantes que existen en la actualidad por el deterioro significativo que provoca en la calidad de vida.

Cuando los pacientes no controlan el padecimiento pues desarrollar pie diabético hasta tener que recurrir a la amputación de alguna extremidad. Otra complicación es la retinopatía diabética que pone

en riesgo la visión. Pero además tiene una relación directa con múltiples tipos de cáncer.

Sumado a lo anterior también se encuentra el desenlace más grave que consiste en el número de fallecimientos que provoca. Cada año la cifra se incrementa y mientras en 1980 causó 108 millones de muertes, para el 2014 fue de 422 millones de víctimas mortales⁴. Prácticamente se ha cuadruplicado y la tendencia se mantiene a la alza pero avanza más rápidamente en los países de ingresos medianos y bajos que en los demás.

CLASIFICACIÓN OFICIAL

Ahora bien, al igual que ocurre con otras enfermedades, la diabetes se clasifica en varias categorías. En este caso son tres las principales: tipo I, tipo II o mellitus y gestacional⁵.

Pero una constante en la Medicina es la actualización de conocimientos. Por eso, a partir de la nueva evidencia se ha propuesto que en realidad son más los tipos de diabetes que existen. El fundamento es que también se deben tomar en cuenta parámetros como la edad del paciente y lo avanzado del padecimiento.



3. La diabetes y sus complicaciones. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-diabetes-y-sus-complicaciones>

4. La diabetes. Disponible en: <https://www.un.org/es/observances/diabetes-day>

5. Preguntas frecuentes sobre diabetes. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/preguntas-de-salud/preguntas-frecuentes-sobre-diabetes>

EL TIPO DE DIABETES NO RECONOCIDA

En fechas recientes se ha propuesto un nuevo tipo denominado diabetes 3C⁶. El argumento es que la pancreatitis suele provocar diagnósticos equivocados de tipo 2 aunque en realidad se trata de esta nueva variación.

Acerca de su definición, se caracteriza por una inflamación del páncreas que interrumpe la producción de insulina. Además se estima que constituye entre el 5 y 10 por

ciento de todos los casos en países occidentales. Mientras que el peligro es que también está asociada con otros problemas de alta peligrosidad como el cáncer de páncreas.

A pesar de lo anterior, hasta el momento las guías médicas oficiales solo contemplan tres tipos de diabetes. Ahora es momento de analizar cada una.

DIABETES TIPO 1

En un inicio fue nombrada insulino dependiente o juvenil porque generalmente se diagnostica en niños y adolescentes aunque puede presentarse en personas de cualquier edad. Se trata de la menos común de todas y su mayor rasgo es que no se puede prevenir. Inicia cuando el sistema inmunitario, que combate las infecciones, ataca y destruye las células beta del páncreas que son las que producen la insulina. A la fecha se desconoce su origen pero se piensa que podría estar en los genes. Con esto en mente, algunas personas ya nacen con este problema y no lo pueden evitar.

Acerca de sus rasgos distintivos, los pacientes suelen desarrollar los siguientes síntomas⁷. Por lo mismo, si aparecen varios de los mencionados es necesario acudir con un especialista para una valoración completa.



MUCHA SED



ORINAR FRECUENTEMENTE



SENTIR MUCHA HAMBRE O CANSANCIO



PÉRDIDA DE PESO SIN RAZÓN



PRESENCIA DE LLAGAS



PIEL SECA Y PICAZÓN



PÉRDIDA DE LA SENSACIÓN U HORMIGUEO EN LOS PIES



VISTA BORROSA

6. ¿Qué es la diabetes tipo 3C? Disponible en: <https://diabetesmadrid.org/que-es-la-diabetes-tipo-3c/>

7. Síntomas y causas de la diabetes. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas>

DIABETES TIPO II O MELLITUS

Es la más frecuente y la responsable de alrededor del 90 por ciento de todos los casos en el mundo, además también es la más peligrosa y mortal. También se le conoce como no insulino dependiente o adulta y surge cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

Ahora bien, de todos los tipos es la única que sí se puede prevenir. Sus principales factores de riesgo son⁸:

- Antecedentes de familiares que padezcan o hayan padecido este tipo de diabetes.

- Sobrepeso y obesidad.

- Enfermedad cardiovascular.

- Grasas alteradas en sangre.

- Quistes en los ovarios.

El principal motivo por el que ha mostrado un aumento exponencial es porque está relacionado con el estilo de vida que prevalece en la actualidad. El sedentarismo, la alimentación inadecuada, la obesidad, el tabaquismo y el consumo en exceso de alcohol son la combinación perfecta para su desarrollo.

Por lo anterior, si desde edades tempranas se promueven hábitos saludables y se eliminan las adicciones es menos probable desarrollar diabetes.

De igual forma, se debe poner atención en las señales de alerta que pueden indicar que alguien tiene este padecimiento:

De igual forma, se debe poner atención en las señales de alerta que pueden indicar que alguien tiene este padecimiento:



**AUMENTO
DE SED**



**ORINAR MÁS
DE LO HABITUAL**



**CANSANCIO
Y PÉRDIDA DE PESO**



**LAS HERIDAS
TARDAN EN CERRAR**



**COMEZÓN
EN GENITALES**



VISIÓN BORROSA



**DESEOS DE COMER
EN GRANDES CANTIDADES**



**COLORACIÓN
NEGRUZACA EN CUELLO
CODOS**

PREDIABETES

Pero además de que se puede prevenir también existe una condición previa a su desarrollo total que se llama prediabetes. En esta etapa los índices de la glucosa en la sangre son mayores que los normales pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes.

Lo anterior es fundamental porque si se logra identificar la prediabetes es posible iniciar con un tratamiento para evitar que avance a la siguiente etapa. Se estima que 11 de cada 100 personas en esta etapa van a desarrollar diabetes tipo II durante los siguientes tres años⁹. Aunque una vez que se desarrolla el padecimiento ya no es posible ofrecer una solución sino solo un tratamiento de por vida.



DIABETES GESTACIONAL

Finalmente se encuentra la diabetes gestacional y como su nombre lo indica se presenta durante el embarazo y es causada por cambios hormonales, factores genéticos y el estilo de vida. En este caso es posible su control a través de una alimentación saludable y ejercicio regular aunque en ocasiones la mujer también necesitará insulina.

De la misma forma en que ocurre con la diabetes tipo II, el exceso de peso influye en el desarrollo de la gestacional. En ese sentido, las mujeres que padecen de sobrepeso u obesidad antes del embarazo son más susceptibles.



¿CÓMO SE DETECTA LA DIABETES?

La detección y diagnóstico oportunos son la base para identificar el padecimiento lo más pronto posible. Sin importar el tipo del que se trate, el mecanismo más conocido es la determinación de glucemia en cualquier momento del día, o bien, en ayunas de al menos ocho horas. La manera más común es mediante un pinchazo en alguno de los dedos para verificar si existen niveles demasiado altos o muy bajos de azúcar en la sangre¹⁰.

Si la prueba sale positiva es necesario repetirla para corroborar el resultado. En caso de ser así es necesario iniciar con un tratamiento médico de inmediato. El ideal es la insulina aunque no se recomienda a todos. Lo correcto es revisar las características de cada paciente y a partir de las observaciones se puede elegir el que sea más adecuado para sus necesidades.

Lo fundamental para su correcto control es contar con una estricta adherencia al tratamiento recetado. Se deben seguir las indicaciones al pie de la letra y consumir de manera puntual los fármacos indicados. Mientras que cualquier desobediencia, por más mínima que parezca, es motivo de complicaciones que al final pueden ser bastante graves.

MORTALIDAD POR DIABETES EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Como se mencionó al inicio, la diabetes es una amenaza mundial aunque suele provocar mayores daños en las naciones de ingresos medios y bajos. Por tal motivo tanto América Latina como el Caribe se encuentran en desventaja.

Los motivos de este fenómeno son bastante variados pero se pueden resumir en los siguientes y la suma de todos se traduce en el panorama actual que se vive en la región.

Al analizar los países con la tasa de mortalidad por diabetes más elevada la OCDE señala que los que ocupan los primeros lugares son los siguientes:



Mientras que de acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes, dentro de los países con más personas con este problema sin diagnosticar se encuentran México, Colombia y Argentina. De esta forma, la cifra de personas con la enfermedad es todavía mayor a la reportada por las autoridades de cada nación.



Con base en la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), al menos **41 millones de adultos en la región padecen diabetes**. Pero lo más peligroso es que la mitad de ellos no han sido diagnosticados porque ni siquiera saben que tienen este padecimiento. Inclusive existen casos de personas que fallecen sin enterarse de su condición.



Las naciones con mayor prevalencia de diabetes en la zona son las de habla inglesa en donde existe una alta marginalidad. Además también destaca México por ser el país de la zona con mayor índice de obesidad, lo cual deja a las personas vulnerables al desarrollo de la diabetes.



DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Debido a la magnitud del problema, desde 1991 cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Se trata de una fecha creada para hablar y difundir información acerca de este padecimiento. El objetivo es generar conciencia entre la población para evitar su desarrollo.

Además se trata de un proyecto de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como respuesta al alza de diagnósticos de esta en-

fermedad. No solo provoca miles de muertes cada año sino que afecta la calidad de vida de millones de personas.

Con respecto a la diabetes tipo II que es la más mortal, la mayoría de los casos se pueden prevenir. Lo principal es mantener un peso estable, cuidar las porciones de los alimentos que se consumen y realizar actividades físicas frecuentes. De esta forma es posible conseguir un estilo de vida saludable que además disminuye el riesgo a padecer otras enfermedades.

