

Diabetes mellitus

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección crónica que se caracteriza por hiperglicemia, debido a la producción insuficiente de insulina o que el cuerpo es incapaz de utilizarla eficazmente.

Los niveles de glicemia son regulados por una hormona generada o producida por las células beta del páncreas, denominada insulina. Cuando comes, los alimentos son metabolizados por el organismo en nutrientes básicos como glucosa, proteínas, lípidos, etc. La insulina toma la glucosa desde la sangre y permite que ingrese a las células, donde es procesada y utilizada como fuente de energía. Cuando tienes diabetes, la falta o ausencia de insulina dificulta el ingreso de la glucosa a las células, aumentando los niveles de glucosa en la sangre sobre lo normal.

Existen distintos tipos de diabetes, los principales son:

1. Diabetes tipo 1: Tipo de diabetes que se caracteriza por la ausencia absoluta de insulina, debido a que el organismo destruye las células que la producen (células beta en el páncreas). La diabetes tipo 1 puede desarrollarse a cualquier edad, pero suele ser más frecuente en niños y adolescentes. Quienes han sido diagnosticados con este tipo de diabetes requieren inyecciones diarias de insulina o uso de bombas de insulina, para mantener los niveles de glicemia estables.
2. Diabetes tipo 2: Se caracteriza por la producción inadecuada de insulina y la incapacidad del organismo de responder a ella (resistencia a la insulina). Se desarrolla con mayor frecuencia en adultos, pero se ha observado un aumento de casos en niños, adolescentes y adultos jóvenes. A diferencia de la diabetes tipo 1, su aparición está asociada a la obesidad, sedentarismo y hábitos alimenticios, entre otros factores.
3. Diabetes gestacional: Es un tipo de diabetes que aparece con mayor frecuencia entre el segundo y tercer trimestre del embarazo y que puede desaparecer al finalizar éste. Se caracteriza por la disminución de la acción de la insulina (resistencia a la insulina), producto del aumento de hormonas en la placenta. Las embarazadas con sobrepeso, obesidad o de edad avanzada tienen mayor riesgo de presentar este tipo de diabetes.

Para que puedas reforzar los contenidos mencionados, puedes revisar el vídeo Entendiendo la diabetes.

Síntomas comunes de la diabetes

Por lo general, la aparición de la diabetes tipo 1 sucede repentinamente y los síntomas pueden ser intensos, a diferencia de la diabetes tipo 2 cuyos síntomas normalmente son leves (asintomáticos) y aparecen gradualmente con el tiempo. La Federación Internacional de la Diabetes (2017) indica lo siguientes síntomas frecuentes.

- Sed anormal y boca seca
- Ganas de orinar frecuentemente
- Falta de energía
- Visión borrosa
- Apetito constante
- Pérdida de peso repentina
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies
- Infecciones frecuentes de la piel

- Heridas curan lentamente

Prevención

En la actualidad no es posible prevenir la diabetes tipo 1, a pesar de los múltiples intentos que se han hecho.

La diabetes tipo 2, que es la más frecuente, sí se puede prevenir. Puesto que la causa más importante es la obesidad, todas las acciones que tengan que ver con la prevención de la obesidad -evitar el sedentarismo, la comida basura, las bebidas azucaradas...- van a tener un resultado positivo y un estilo de vida saludable reduce en un 80 por ciento las posibilidades de tener diabetes tipo 2.

Una vez que se ha diagnosticado la enfermedad, hay que prevenir la aparición de complicaciones micro y macrovasculares. El seguimiento del tratamiento prescrito, así como de las recomendaciones dietéticas y de actividad física es fundamental para evitar complicaciones como las cardiovasculares, las renales, la retinopatía diabética o el pie diabético. Además, se aconseja la realización de revisiones periódicas, entre las que destacan las siguientes:

- Fondo de ojo
- Análisis de la función renal
- Revisiones de los pies
- Electrocardiograma
- Medición de la presión arterial

Diagnóstico

El diagnóstico de la diabetes se realiza midiendo los niveles de glucosa en la sangre. Se trata de pruebas que puede realizar el médico de atención primaria:

- Glucemia basal (en ayunas) mayor de 126 mg/dl
- Hemoglobina glucosilada mayor de 6,5 por ciento
- Curva de glucemia con 75 g de glucosa mayor de 200 mg/ dl
- Glucemia al azar (en cualquier momento del día) mayor de 200 mg/dl con síntomas típicos

Todos ellos deben ser confirmados en una segunda ocasión menos el último, que se ratifica por los síntomas.

Tratamientos

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.

La insulina es el único tratamiento para la diabetes tipo 1. Hoy en día solo puede administrarse inyectada, ya sea con plumas de insulina o con sistemas de infusión continua (bombas de insulina). Es preciso ajustar la administración de insulina a lo que la persona come, la actividad que realiza y sus cifras de glucosa, por lo que el paciente debe medirse la glucosa de forma frecuente, mediante el uso de glucómetros o con sensores de glucosa interticial, de forma más sencilla y menos dolorosa.

La diabetes tipo 2 tiene un abanico terapéutico más amplio. En este caso, a diferencia de los pacientes con diabetes tipo 1, no siempre va a ser precisa la administración insulina. Adoptando un estilo de vida saludable y perdiendo peso, los niveles de glucosa pueden normalizarse.

Junto a ello, el uso de uno o más fármacos que ayuden a que la insulina funcione mejor van a ser la mejor opción de tratamiento y el fármaco que se prescriba dependerá fundamentalmente de las características clínicas del paciente. Los grupos terapéuticos disponibles son los siguientes:

- Biguanidas, de las cuales solo se utiliza la metformina.

- Inhibidores de la alfa decarboxilasa.
- Sulfonilureas
- Inhibidores de la enzima DPP-4
- Antagonistas de SGLT-2.
- Agonistas de GLP-1.
- Insulinas.

Complicaciones

Existe una relación directa entre el cumplimiento del tratamiento y un adecuado control glucémico, que a su vez se relaciona con el riesgo de desarrollar complicaciones crónicas asociadas a la diabetes.

Actualmente la diabetes es la primera causa de diálisis y de amputaciones no traumáticas, además de ser una causa muy importante de ceguera. Asimismo, tiene una gran influencia en el desarrollo de problemas circulatorios, como angina de pecho e infarto.

La diabetes puede pasar desapercibida durante años, en los que ya produce complicaciones. Por lo tanto, es importante acudir al médico de atención primaria en caso de historia familiar de diabetes o factores de riesgo (obesidad, hipertensión, diabetes gestacional) para realizarse un análisis de glucosa.