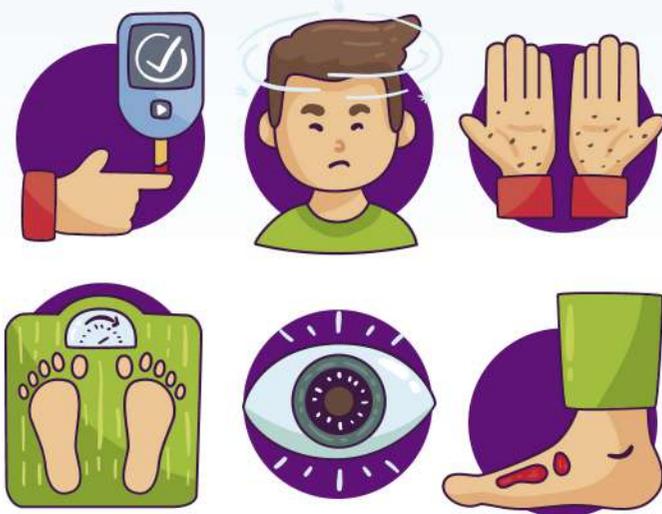


Hay tres tipos principales de diabetes:

- **La diabetes tipo 1** es causada por una reacción del sistema inmune de nuestro cuerpo, como resultado, el cuerpo produce muy poca o ninguna insulina. Ocurre con mayor frecuencia en niños y adultos jóvenes, pero puede aparecer a cualquier edad.
- **La diabetes tipo 2** es el tipo más común de diabetes. Como resultado de la incapacidad de las células del cuerpo para responder completamente a la insulina, la glucosa permanece elevada en sangre, esto se genera porque el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada.
- **La diabetes gestacional (DMG)** se caracteriza por niveles altos de glucosa en sangre durante el embarazo. Puede ocurrir en cualquier momento durante el embarazo (aunque probablemente después de la semana 24) y generalmente desaparece después del embarazo.



Los síntomas de la diabetes tipo 1 y 2 son muy parecidos y pueden incluir:

- Mucha sed
- Orinar frecuentemente
- Sentir mucha hambre o cansancio
- Pérdida de peso sin razón aparente o sin proponérselo.
- Presencia de heridas que tardan en sanar
- Piel reseca y picazón
- Pérdida de sensación u hormigueo en los pies
- Visión borrosa

El comienzo de cualquiera de estos síntomas puede ser gradual o súbito. Generalmente con el tiempo, persisten hasta el punto en que el paciente busca consejo médico. Es entonces que se diagnostica la diabetes. La diabetes sólo puede ser diagnosticada por un profesional de atención de la salud. Si presenta dos o más de estos síntomas una prueba de sangre puede mostrar si tiene diabetes y debe iniciar su manejo con el adecuado asesoramiento del equipo de salud.

Es importante saber si usted tiene confirmada la diabetes tipo 1 que su páncreas no produce insulina.

Como la insulina es necesaria para mantener la vida, hay que reemplazar la insulina faltante. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina de reemplazo que se administra mediante inyecciones diarias de insulina con pluma o jeringas o una bomba de insulina, que entrega la insulina debajo de la piel, para controlar sus niveles de glucosa en sangre. También se requiere un control regular de la glucosa en la sangre y un estilo de vida saludable para controlarla eficazmente.

Si acaba de enterarse que tiene diabetes tipo 1, es importante saber que tiene una serie de herramientas a su disposición para ayudarlo a controlarla. Comer una dieta saludable y equilibrada, estar activo es una manera excelente de permanecer saludable, aprenda a entender y aceptar sus sentimientos y viva bien. Un diagnóstico de diabetes puede dar vuelta su vida.

El uso de dispositivos para aplicación de insulina facilita la adherencia al tratamiento, asegúrese de recibir insumos de buena calidad. Se recomienda por guías el uso de agujas cortas para evitar que la aplicación le genere dolor. Los programas educativos son su pilar para manejar bien la aplicación de la insulina y evitar la Lipohipertrofia (engrosamiento del lugar de aplicación) Asista a las charlas educativas que le ofrece su asegurador médico.

Recuerde, millones de personas viven vidas saludables con el tipo 1. Encuentre a otras personas con el tipo 1 y pregúnteles que hacen para mantenerse saludables. Es posible que sienta curiosidad por obtener consejos y trucos que harán la vida un poco más fácil.



Usted tiene un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 si es adulto mayor, tiene obesidad, historia familiar de diabetes o no hace ejercicio. Sufrir de prediabetes también aumenta ese riesgo. Las personas que tienen prediabetes tienen un nivel de azúcar mas alto del normal pero no lo suficiente como para ser considerado diabéticos. Si está en riesgo de diabetes tipo 2, usted podría retrasarla o prevenir su desarrollo al hacer unos cambios en su estilo de vida.

Sin importar hace cuanto tiene diabetes tipo 2 hay algunas cosas que debe saber. Es la forma más común de diabetes. Ser tipo 2 significa que el cuerpo no usa correctamente la insulina. Mientras que algunas personas pueden controlar sus niveles de azúcar en la sangre con alimentación saludable y ejercicio, otras pueden necesitar medicamentos o insulina para controlarlo. Es común que sus medicamentos necesiten cambiar con el tiempo. Y eso es algo bueno. Lo más importante es llegar a sentirse lo mejor posible.

¿Qué debe hacer al saber que tiene diabetes?

- Decidirse a estar en un peso saludable
- Decidirse a comer bien
- Decidirse a estar activo
- Decidirse a llevar un estilo de vida saludable
- Decidirse a seguir con adherencia el tratamiento y recomendaciones que su médico le indique.
- Por esto y mucho más, es importante que tome un respiro, analice la situación y tome medidas.
- Siempre hay algo que hacer, no importa cuántas veces lo intente porque el poder de vivir la vida que quiere está enteramente en sus manos.
- Realice un seguimiento de sus horarios de comidas y meriendas. Su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar y disminuir a lo largo del día. Los alimentos que ingiere y los horarios en los cuales se alimenta funcionan en conjunto con su tratamiento de insulina para mantener estables sus niveles de azúcar en la sangre.



¿Cómo manejar el tratamiento?

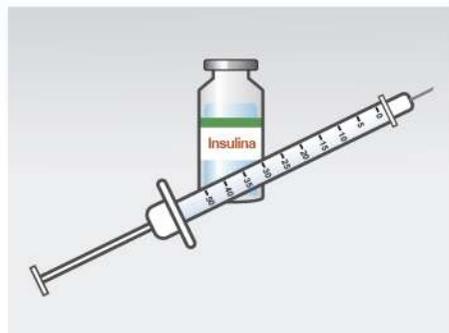
De acuerdo a las indicaciones de su médico deberá ajustar horarios y hábitos para que el tratamiento sea exitoso.

Si tiene diabetes tipo II va a necesitar tomar medicamentos orales y asociarlos a una rutina para evitar olvidarlos.

En general las medicinas orales actúan de diferentes formas para bajar los niveles de glucosa en la sangre, puede manejarse la combinación de dos o tres tipos de medicinas para la diabetes y así, disminuir los niveles de glucosa en la sangre más que si usa uno solo.

Pregúntele a su médico si la medicina que usted usa para la diabetes puede causarle hipoglucemia u otros efectos secundarios, como malestar estomacal o aumento de peso. Tome sus medicinas para la diabetes como se lo indica su médico para ayudar a evitar los efectos secundarios y los problemas de la diabetes.

¿Y si me ordenan insulina?



Hay varios tipos de insulina disponibles. Cada uno comienza a funcionar a una velocidad diferente, lo que se conoce como “tiempo de acción”, y ejercen su efecto durante tiempos diferentes, lo que se conoce como “duración del efecto”. La mayoría de las insulinas alcanza un pico, que es cuando tienen el efecto más fuerte, y luego este efecto se desvanece en el curso de algunas horas.

La forma de usar la insulina puede depender de su estilo de vida, las indicaciones del médico y sus hábitos. Hable con su médico acerca de sus opciones y lo que es mejor para usted. La mayoría de las personas con diabetes usan auto inyectores tipo bolígrafo con agujas, otros viales de insulina y jeringas y otro pequeño grupo necesitará una bomba de insulina, de acuerdo a la evaluación médica podrá determinarse qué es lo mejor para usted.

Tal vez acaba de saber de su nueva condición de salud, o tal vez le hayan diagnosticado diabetes antes y ya ha estado conviviendo con ella por un tiempo. El secreto es: ¡La vida es una y usted decide cómo vivirla, inicie cada día como uno nuevo y enfrente su nuevo estilo de vida!



*Que la diabetes no te marque,
se parte y comparte.*

Referencias:

- Biblioteca nacional de medicina de los Estados Unidos. MedLine plus. Online actualizado 15nov2019 Diabetes tip 1 y diabetes tipo 2
- ADA, información para pacientes. On Line diciembre 2019
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/insulina-medicamentos-tratamientos>
- Diabetes Education Online. Diabetes Teaching Center at the University of California, San Francisco Enero 2020
- Programa Toca y Rota. Campaña educativa nacional BD Colombia

Ilustraciones: <https://www.freepik.es>

Material de uso educativo para Pacientes. Mayor información BD Colombia. Vía Cota Vereda Vuelta Grande a 150m de la Glorieta de Siberia. Cota, Cundinamarca. Tel: 7566060. Página web: www.bd.com. Si tiene algún reporte de Tecnovigilancia comunicarse al departamento técnico-científico de BD Colombia al e-mail: tecno_reactivovigilancia@bd.com

COL-DC-P0005-02-2020

DIABETES

Entendiendo mi Diabetes

El contenido de este material para pacientes es a título informativo y educativo, como apoyo del programa educativo Toca y Rota

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) en sangre que proviene de los alimentos que se consumen, están muy altos. Esto ocurre cuando el páncreas ya no puede producir insulina, o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.



*Que la diabetes no te marque,
se parte y comparte.*