

La Diabetes



Una enfermedad que afecta al 20% de adultos; enfermedad crónica que está incrementando entre los niños y jóvenes.

Una enfermedad que lleva a muchas complicaciones:

- 1) Cardiovascular (el corazón)
- 2) Ocular (los ojos)
- 3) Renal (los riñones)
- 4) Nervioso (los nervios)



Puntos de discusión

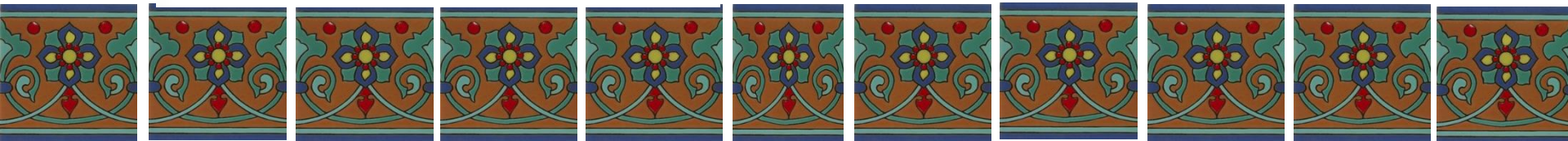
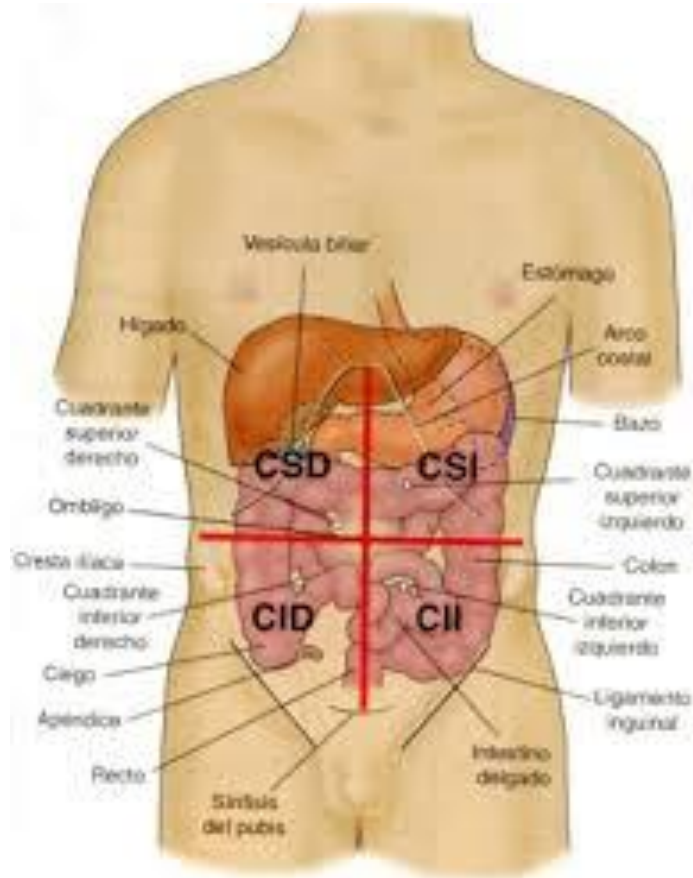
- ¿Qué es la diabetes?
- Complicaciones de la diabetes
- Factores de riesgo
- ¿Qué puedo hacer?



¿Qué es la diabetes?



Los cuadrantes del abdomen



Aparato digestivo humano



La Diabetes

- La glucosa provee energía a todas las células del cuerpo.
- La insulina sale del páncreas → envía insulina a los vasos sanguíneos → la insulina permite que la glucosa entre a las células.
- El problema es la manera en que el cuerpo utiliza la insulina y la glucosa.
- Sin la insulina, la glucosa permanece en la sangre y los niveles aumentan. Con un alto nivel de glucosa, los síntomas de la diabetes se empiezan a manifestar.

La Diabetes

El cuerpo trata de eliminar el exceso de la glucosa y empieza a deshacerse de ella por medio de la orina.

Este proceso se lleva mucha agua consigo, lo cual provoca más vueltas al baño → aumenta la sed



La Diabetes

Como la glucosa no puede entrara a las células para dar energía al cuerpo, la persona puede sentir hambre aún después de haber comido.

Algunas personas a veces se sienten mareadas o con dolor de estómago. En una desesperación por obtener energía, las células ambrientas empiezan a consumir grasa corporal músculo, provocando mucho cansancio en la persona.

También puede haber aumento de peso.



Tipo I y Tipo II

- Tipo I – el páncreas no está funcionando apropiadamente, porque no está soltando suficiente insulina. Por lo general es una persona joven y activa. Tiene que aprender a moderar su alimentación, el ejercicio y la cantidad de insulina que se administra.
- Tipo II – hace suficiente insulina pero no la utiliza apropiadamente. Por lo general, se manifiesta en personas adultas de 40 años o más.



Tipo I



Tipo II



Diabetes Gestacional (DMG)

- Algunas mujeres desarrollan diabetes gestacional tarde en su embarazo (3-8% en los EEUU)
- Es muy importante que una mujer embarazada mantenga control de sus niveles de azúcar
- Por lo general, desaparece después de dar a luz
- Las mujeres que tuvieron DMG corren un 40-60 % de probabilidad de desarrollar DM Tipo II dentro de 5-10 años después de su embarazo



¿Podría tener diabetes?

- Poca energía
- Sed extrema
- Visión borrosa
- Orina frecuentemente

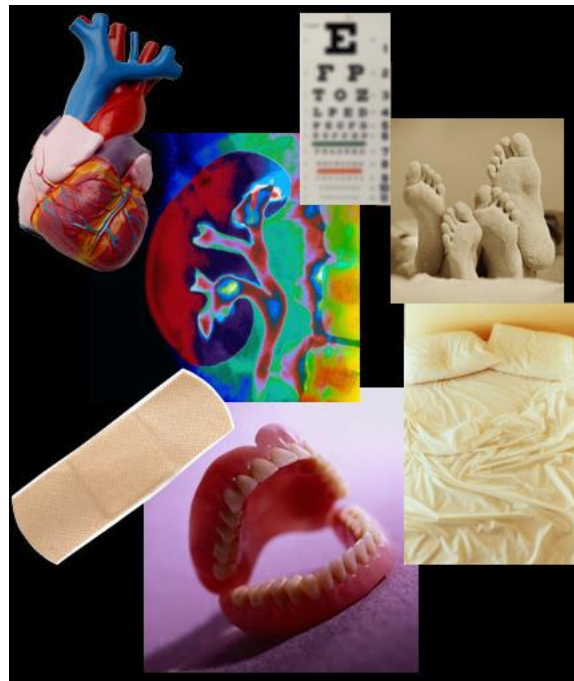


¿Podría tener diabetes?

- Cambios de peso
- Se siente irritable
- Hormigueo/se duermen las extremidades
- Infecciones frecuentes

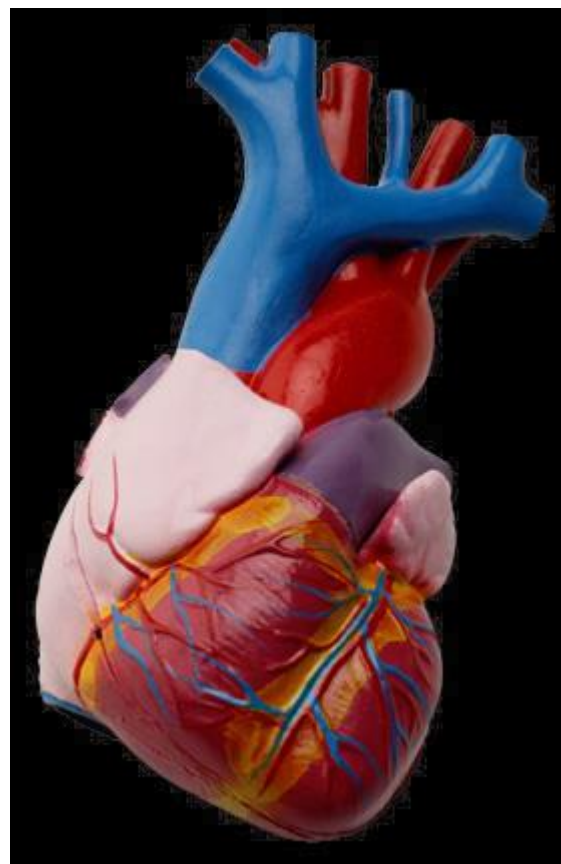


Complicaciones de la diabetes



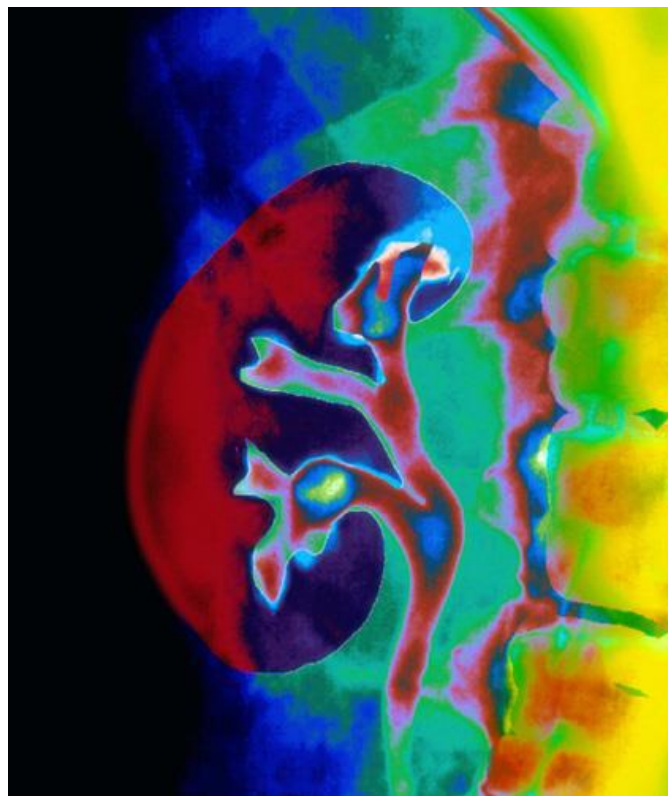
Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos



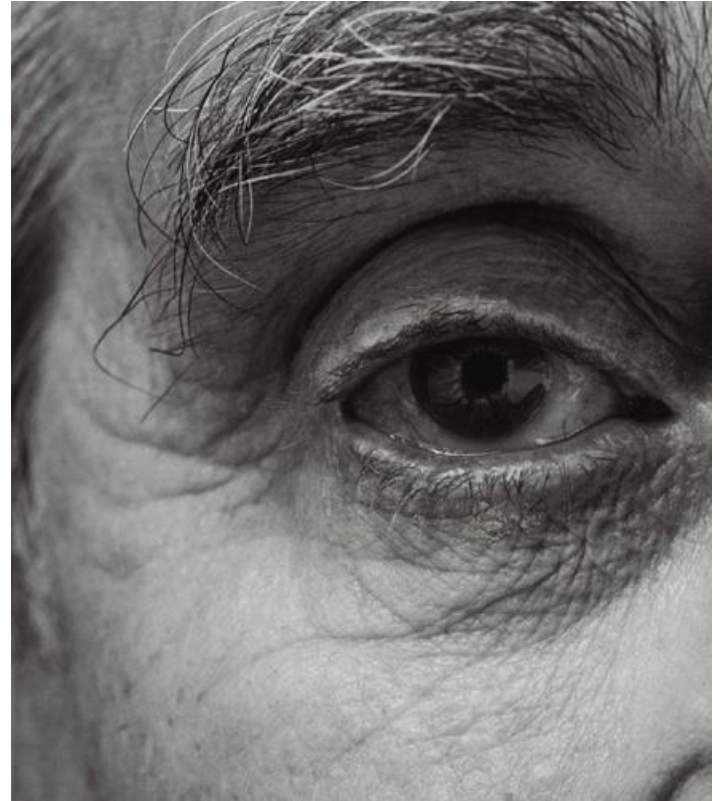
Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones



Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones
- **Daño a los ojos**



Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones
- **Daño a los pies**



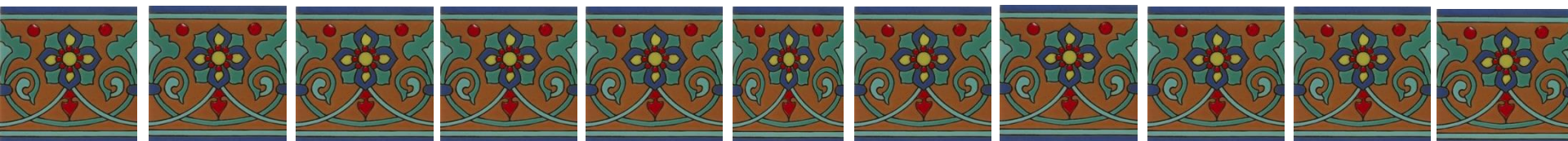
Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones
- Daño a los pies
- Infecciones que no sanan



Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones
- Daño a los pies
- Infecciones que no sanan
- **Enfermedades de las encías**

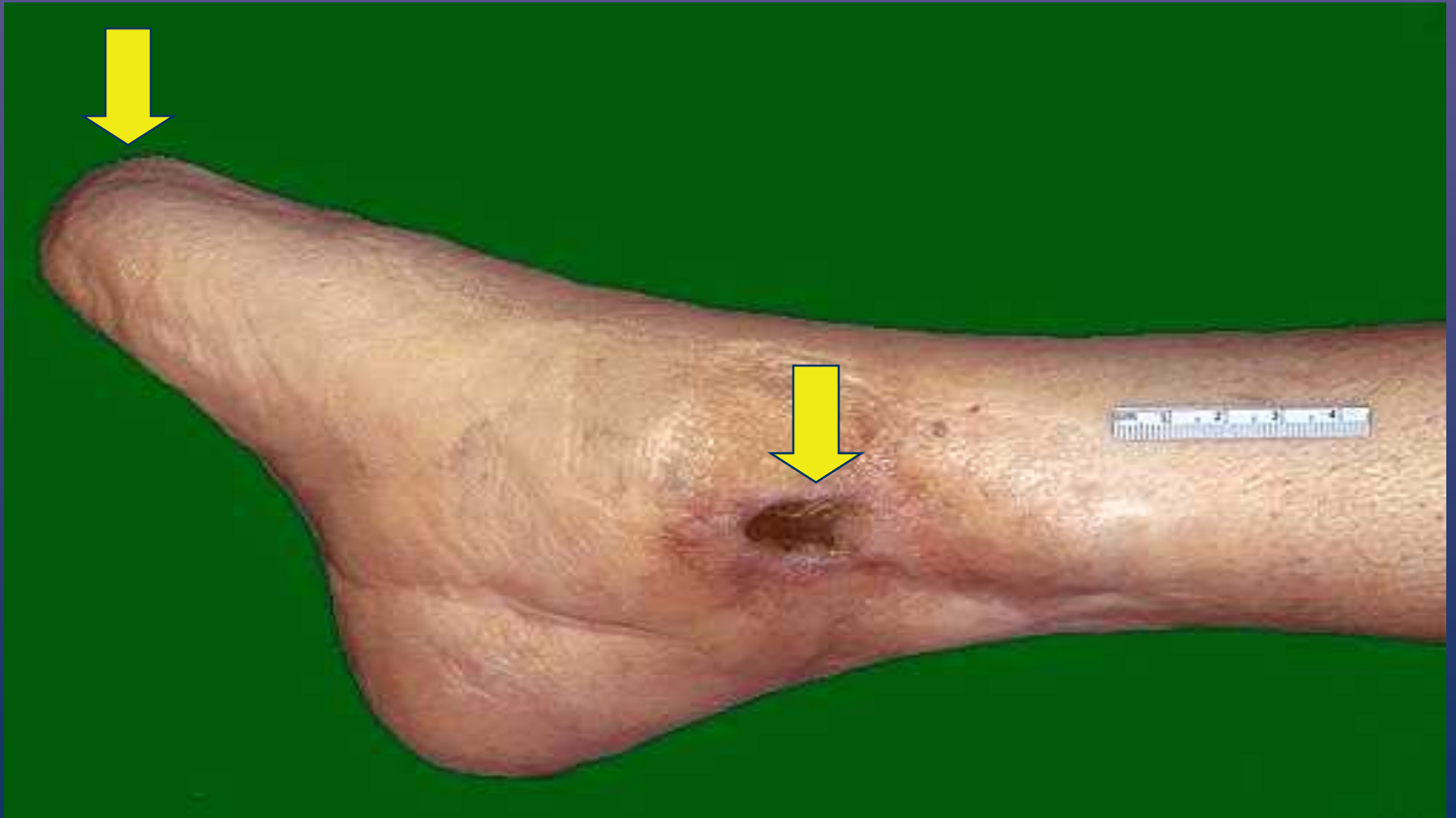


Complicaciones de la diabetes

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Daño a los riñones
- Daño a los pies
- Infecciones que no sanan
- Enfermedades de las encías
- **Disfunción erectil**

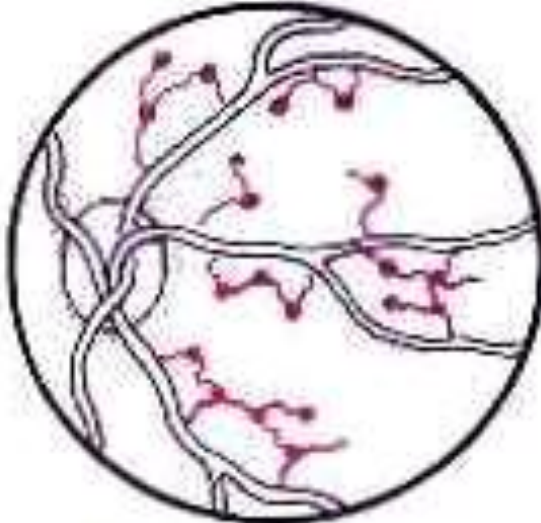


Gangrena Diabética

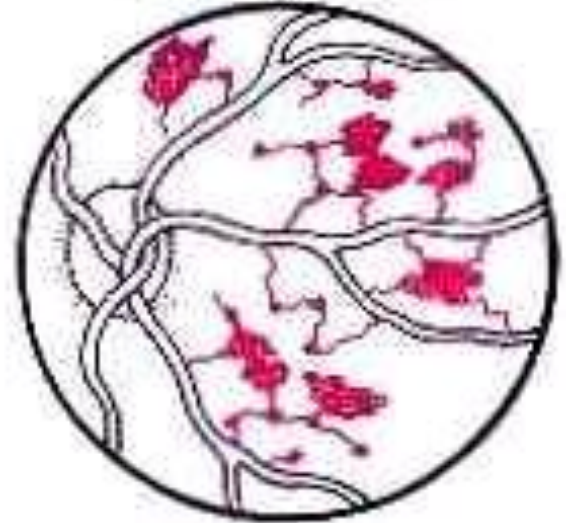


Retinopatía

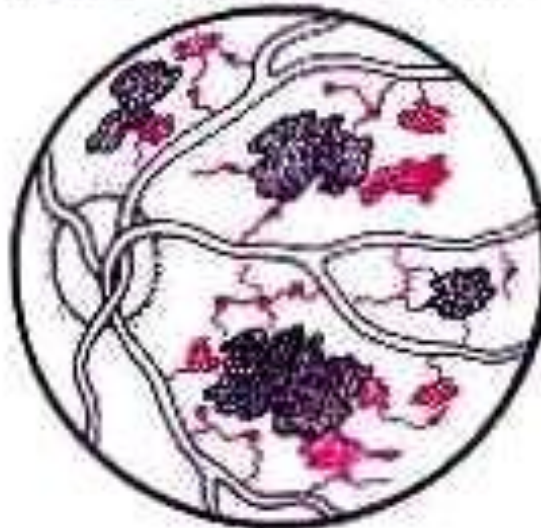
Microaneurysms



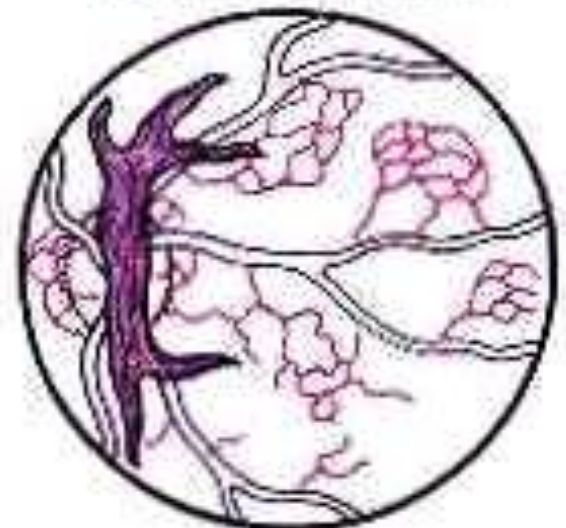
Microaneurysms and hemorrhage



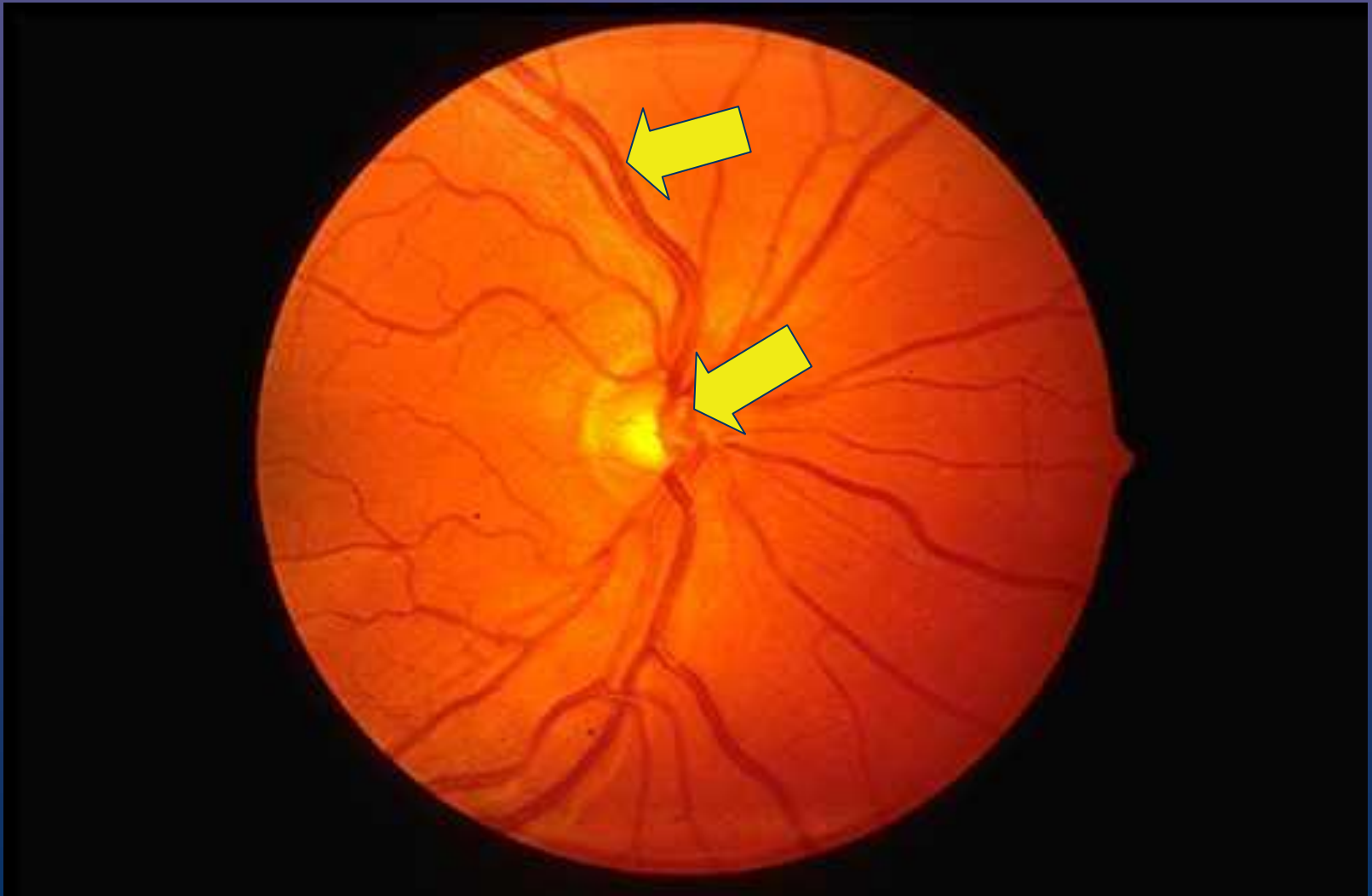
Microaneurysms, hemorrhage, and exudates



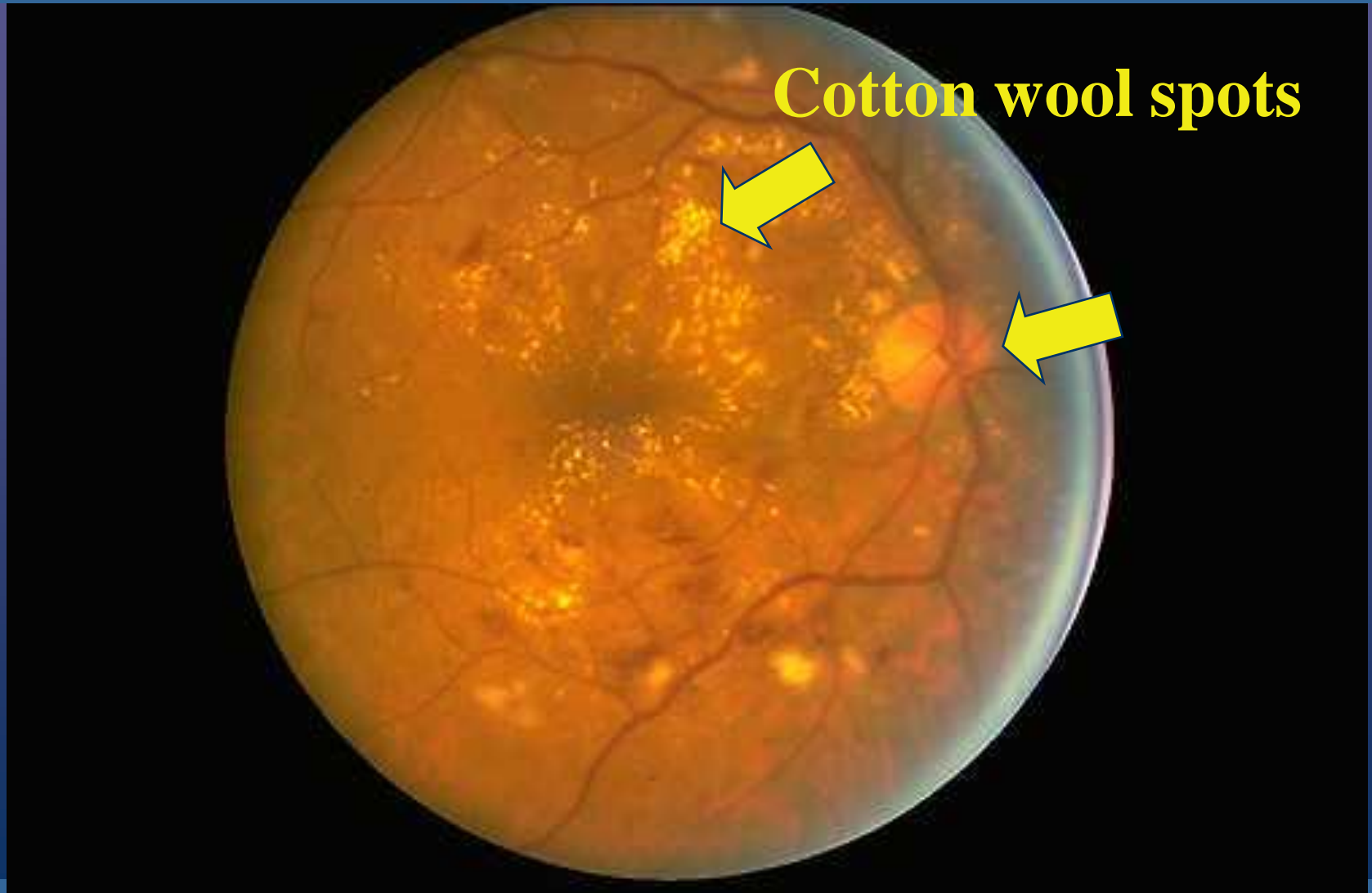
Proliferative diabetic retinopathy



Normal Retina



Retinopatía Diabética



Factores de riesgo



■ La edad



Factores de riesgo que usted no puede cambiar

- La edad
- Historial familiar



Factores de riesgo que usted no puede cambiar

- La edad
- Historial familiar
- La raza o etnicidad



Factores de riesgo que usted no puede cambiar

- La edad
- Historial familiar
- La raza o etnicidad
- La diabetes gestacional o un bebé que pese más de 9 libras



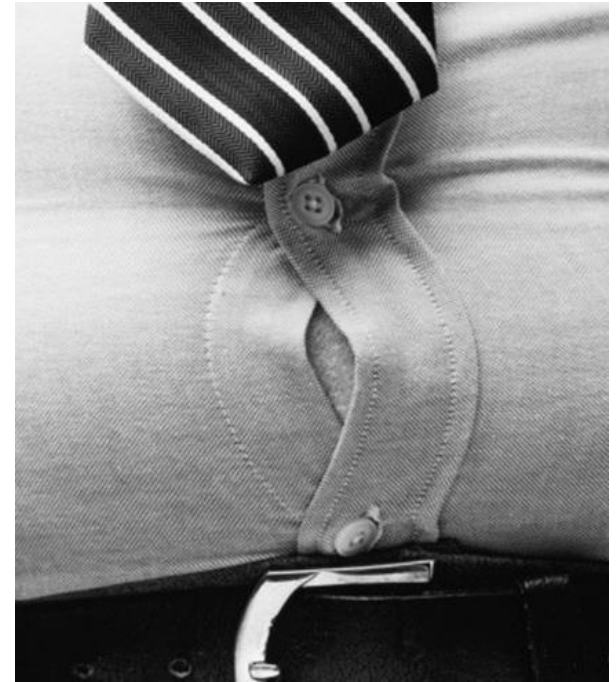
Factores de riesgo que sí puede cambiar

- Inactividad en su estilo de vida

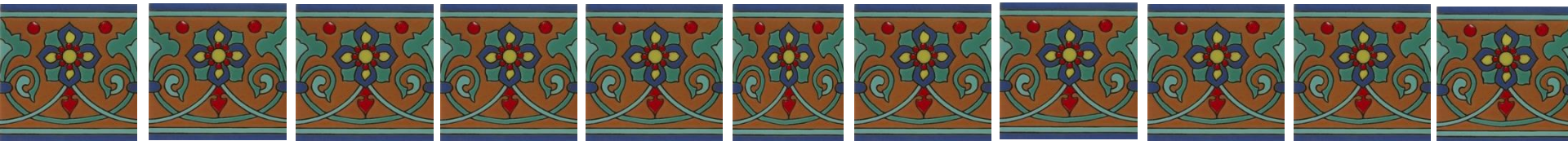


Factores de riesgo que sí puede cambiar

- Inactividad en su estilo de vida
- **Sobrepeso**



Factores que aumentan las complicaciones de la diabetes



Factores que aumentan las complicaciones de la diabetes

- Poco control de la glucosa en su sangre



Factores que aumentan las complicaciones de la diabetes

- Poco control de la glucosa en su sangre
- **Presión sanguínea descontrolada**



Factores que aumentan las complicaciones de la diabetes

- Poor blood sugar control
- Uncontrolled blood pressure
- Colesterol alto



Factores que aumentan las complicaciones de la diabetes

- Poor blood sugar control
- Uncontrolled blood pressure
- Colesterol alto
- **El fumar**



Consejos sobre la diabetes



Mantenga un peso saludable



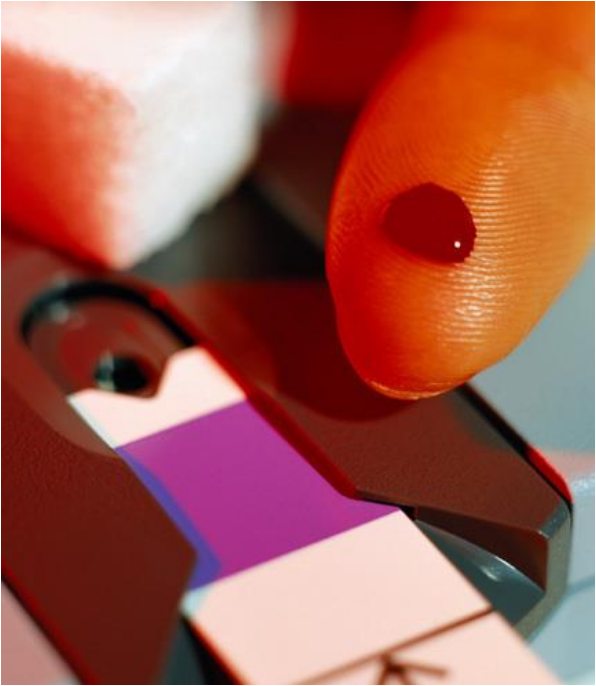
Haga ejercicio regularmente



Deje de fumar



Controle y documente el nivel de azúcar en su sangre



Personal Diary
Use this sheet to keep track of blood sugar levels.

diabetes.co.uk

DATE	BREAKFAST		LUNCH		DINNER		BEDTIME		NOTES
	TIME	TYPE Foods or total sugar	TIME	TYPE Foods or total sugar	TIME	TYPE Foods or total sugar	TIME	TYPE Foods or total sugar	

Take this sheet with you to review at your next doctor's appointment.



Controle su presión sanguínea



La clasificación de la presión sanguínea

Clasificación	PAS mmHg		PAD mmHg
Normal	< 120	and	< 80
Pre-hipertensión	120-139	or	80-89
Etapas 1 Hipertensión	140-159	or	90-99
Etapas 2 Hipertensión	≥ 160	or	≥ 100

■ Hipertensión primaria

Factores que contribuyen:

- Actividad ↑ del sistema nervioso
- La diabetes
- ↑ sodio
- Alto consume de alcohol



• **Hipertensión secundaria**

- **Factores que contribuyen:**
 - **Coartación de la aorta**
 - **Enfermedad renal**
 - **Desórdenes endocrinos**
 - **Desórdenes neurológicos**

- **Rx: Tratar la causa**



Disminuya su consumo de colesterol



Coma comidas saludables

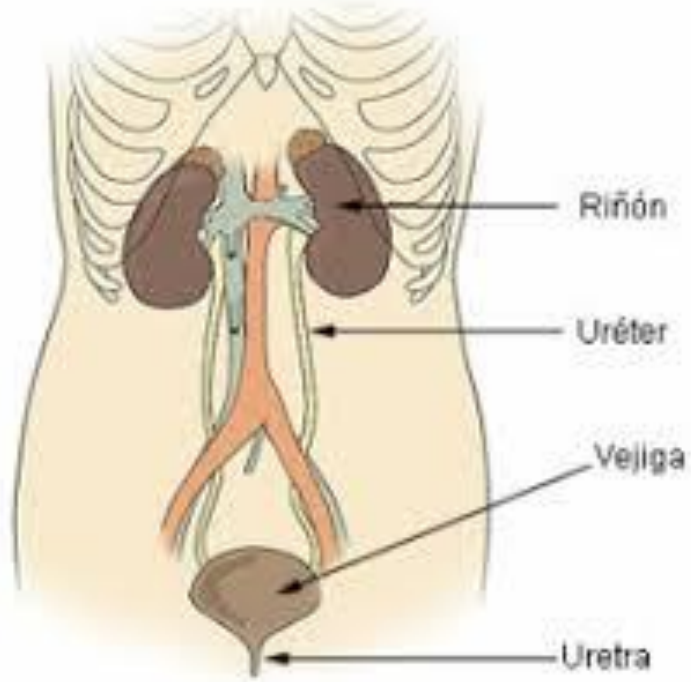


¡Fíjese qué come!



Cuide sus riñones

Componentes del Sistema Urinario



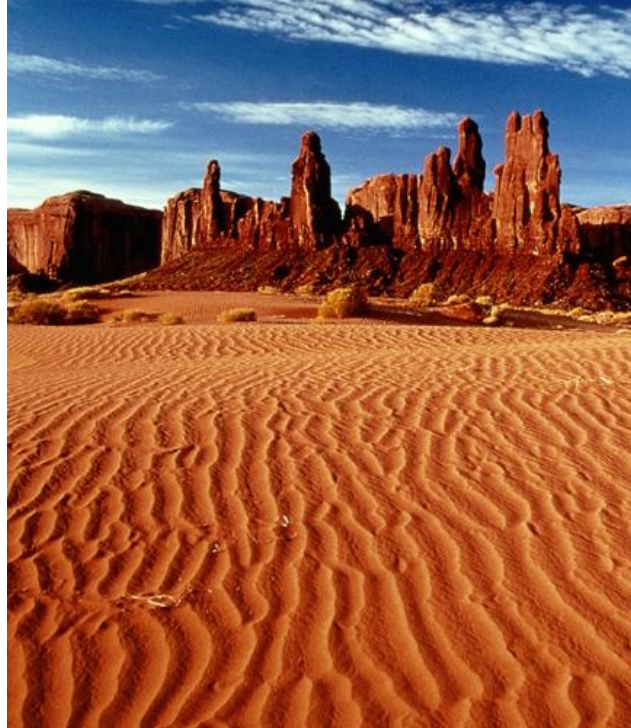
Mantenga su cita con el optometrista



Mantenga sus pies saludables



Humedezca la piel



Cuide sus encías



Citas para el cuidado de la salud

- Médica
- Oculista
- Dentista
- Especialista



¡Gracias por su atención!

¿Preguntas?

