

Diabetes



Boletín Médico de la Asociación Venezolana para el Síndrome de Down

La diabetes del tipo 2 se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre se elevan considerablemente.

Este trastorno ocurre si el organismo no produce insulina (La insulina es una proteína de nuestro cuerpo capaz de transformar los azúcares en energía). También puede producirse aun cuando nuestro organismo produzca insulina, pero no puede utilizarla de

forma correcta.

La Asociación Americana de la Diabetes estima que un tercio de las personas que presentan diabetes del tipo 2 no saben que la presentan.

Si a usted le ha sido diagnosticada diabetes, consulte a su médico la mejor forma de manejar esta condición. Usted requerirá de medicación, pero además necesitará efectuar algunos cambios en su estilo de vida que le

ayudarán enormemente.

Una dieta saludable aunada a una rutina de ejercicios podrá ayudarle a manejar su condición y a evitar futuras complicaciones.

INDICE

Entendiendo la diabetes	1
Reconociendo riesgos y síntomas	2
Manejando la diabetes	3
Diabetes y el síndrome de Down	

Asociación Venezolana
para el Síndrome de



2009



ESCULAPIO

Boletín Médico mensual

Volumen 3, Primera Edición

La insulina es una hormona producida por un órgano llamado páncreas. La insulina contribuye en el proceso de transformación de los azúcares en energía.

Después de su digestión, la glucosa pasa a su sistema circulatorio donde es utilizada por los tejidos y las células para su crecimiento y energía.

Cuando usted tiene diabetes, su organismo no produce insulina (diabetes tipo 1), ó esta no puede ser utilizada adecuadamente la insulina producida por el páncreas (diabetes tipo 2). De manera que cuando usted presenta diabetes del tipo 2, la insulina no funciona adecuadamente y por lo tanto la glucosa no puede llegar adecuadamente a sus células u órganos

Como resultado, la glucosa producida por el organismo no puede ser transformada en la energía necesaria y por lo tanto, su organismo comienza a producir cada vez más insulina sin control. Esto ocasiona la presencia de elevados niveles de glucosa en su sistema circulatorio.



RECONOCIENDO SUS RIESGOS Y SINTOMAS DE LA DIABETES

Para analizar los riesgos potenciales para el desarrollo de la diabetes, deben tomarse en cuenta los siguientes factores:

- **Edad**- Si esta es superior a los 45 años
- **Peso**- Si usted presenta sobrepeso, especialmente con mucha grasa en su cintura.
- **Falta de actividad física**- Estas activo contribuye a un mejor control del peso y contribuye a utilizar la glucosa almacenada para energía.
- **Raza**- Si es de origen hispano, latinoamericano ó afroamericano.
- **Historia familiar**
- **Fumador**
- **Presenta tensión elevada**
- **Elevados niveles de Colesterol de alta densidad ó triglicéridos**

Entre los síntomas de la de la diabetes pueden incluirse:

- Ganas frecuentes de orinar
- Contrae con frecuencia infecciones
- Pérdida ó aumento de peso inexplicable
- Visión borrosa
- Ardor en los brazos, manos, piernas y pies
- Cosquilleo en manos ó pies
- Incremento de apetito y sed frecuente
- Sintomas semejantes a la gripe: tales como fatiga, debilidad y pérdida de apetito
- Procesos lentos en la cicatrización.

MANEJANDO LA DIABETES

Investigue tanto como le sea posible sobre su condición y trabaje con su médico en el desarrollo de un plan de tratamiento específico para su caso. Su plan podría incluir medicación e insulina a fin de mantener los niveles de glucosa bajo control.

La clave para el manejo de la diabetes consiste en mantener sus niveles de glucosa bajo control. Para esto, mídala con regularidad. La frecuencia de la medición dependerá en todo caso de su plan de tratamiento particular.

Como sus niveles de glucosa están en permanente cambio, sería buena idea llevar por escrito los registros de manera de que usted mismo pueda hacer un seguimiento y ver en que momento ocurren los cambios.

MANTENGA SU GLUCOSA ESTABLE

Es normal que sus niveles de glucosa cambien con frecuencia, sin embargo, usted puede tomar algunas medidas para evitar los cambios drásticos:

- **Los alimentos incrementan sus niveles de glucosa:** Por tanto ingiera la misma cantidad de alimentos a

las mismas horas diariamente y consuma la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Igualmente, lleve una dieta balanceada.

- **El ejercicio baja sus niveles de glucosa porque la transforma en energía:** Por tanto ejercítese diariamente y a la misma hora, monitoree sus niveles de glucosa antes y después del ejercicio.
- **El stress afecta sus niveles de glucosa:** Busque técnicas para el manejo del stress, aprenda a relajarse y conserve el tiempo suficiente para el sueño.
- **Los cambios hormonales afectan sus niveles de glucosa:** Analice patrones que le permitan predecir los cambios durante el período menstrual.
- **Algunas enfermedades pueden alterar sus niveles de glucosa:** Cuando esto ocurra chequee con su médico un posible cambio de dosificación y plan alimentario.

LA DIABETES Y EL SINDROME DE DOWN

Pocos trabajos han sido publicados recientemente en relación a la diabetes Mellitus y el Síndrome de Down, sin embargo, durante los últimos 25 años se ha determinado que existe una mayor incidencia de diabetes tipo 1 en los niños con síndrome de Down en relación a sus pares sin síndrome de Down. En las personas con SD, la incidencia de diabetes es aproximadamente de un 2% en niños hasta los 14 años de edad, a diferencia del resto de la población, cuya incidencia es del 0,1%. En muchos casos, la diabetes se presenta asociada al hipotiroidismo en las personas con SD. La explicación de esto es que el organismo produce anticuerpos que destruyen tejidos vitales tanto de la glándula tiroides, en el primer caso, como en las células productoras de insulina del páncreas, por el otro. Al parecer, esto ocurre con mayor frecuencia en las personas con SD.

La mayoría de las personas con síndrome de Down que presentan diabetes son insulino dependientes. Se dispone de menos literatura acerca de los casos de personas mayores con síndrome de Down no insulino dependientes. Se parte de la idea de que este problema es más común en esta población debido a su tendencia a la obesidad, sin embargo, esto último no ha sido plenamente demostrado.

PARA SABER MÁS CONSULTA:

Centro Médico Down AVESID. Caracas:
- www.avesid.org

Asociación Venezolana para el estudio de la obesidad.

Su hijo con Síndrome de Down. De la A a la Z.
Publicación De la Fundación Catalana Síndrome de Down