

DR. José Ortega.

Diabetes: Una Enfermedad Silenciosa pero Controlable

La **diabetes mellitus** es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo procesa la glucosa (azúcar) en la sangre. La glucosa es la principal fuente de energía para las células, y su regulación depende de una hormona clave: la **insulina**, producida por el páncreas. Cuando hay problemas con la producción o el uso de la insulina, los niveles de glucosa se elevan, lo que puede causar graves complicaciones a corto y largo plazo.

Tipos de diabetes

Existen tres tipos principales de diabetes:

1. Diabetes tipo 1

Es una enfermedad autoinmune. El sistema inmunológico ataca por error las células del páncreas que producen insulina. Generalmente se diagnostica en niños, adolescentes o adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con este tipo de diabetes necesitan insulina diaria para sobrevivir, ya que su cuerpo no puede producirla por sí mismo.

Características clave de la diabetes tipo 1

- **Enfermedad autoinmune:** El cuerpo se ataca a sí mismo, destruyendo las células beta del páncreas que producen insulina.
- **Diagnóstico:** Con frecuencia se diagnostica en la infancia, adolescencia o juventud, pero puede ocurrir a cualquier edad.
- **Tratamiento:** Requiere inyecciones de insulina diarias para poder controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Causas:** Es una enfermedad crónica y no se puede prevenir, aunque se cree que es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales.

2. Diabetes tipo 2

Es la forma más común. En este caso, el cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente o no produce suficiente. Está relacionada con factores como el sobrepeso, el sedentarismo (uno está sentado mucho sin hacer ejercicios) y la genética. Aunque puede controlarse con cambios en el estilo de vida y medicamentos, en algunos casos también se necesita insulina.

3. Diabetes gestacional

Ocurre durante el embarazo y, aunque suele desaparecer después del parto, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro, tanto en la madre como en el bebé.

Síntomas comunes

Muchos casos de diabetes tipo 2 se diagnostican tarde, porque los síntomas pueden ser leves o atribuirse a otras causas. Algunos signos incluyen:

- Sed excesiva
- Micción frecuente, es decir, tiene que orinar más frecuentemente
- Cansancio extremo
- Visión borrosa
- Pérdida de peso inexplicable
- Heridas que tardan en sanar
- Infecciones frecuentes

Sed excesiva y micción frecuente: El exceso de azúcar en la sangre sobrecarga los riñones, que intentan eliminarlo a través de la orina. Esto provoca deshidratación y, por lo tanto, sed intensa.

Cansancio extremo: El cuerpo no puede usar la glucosa como fuente de energía, lo que lleva a la fatiga.

Pérdida de peso inexplicable: Cuando el cuerpo no puede usar la glucosa, comienza a quemar grasa para obtener energía, resultando en una pérdida de peso.

Visión borrosa: Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden afectar el cristalino del ojo, causando hinchazón y cambios en la visión.

Heridas e infecciones frecuentes: La diabetes puede perjudicar la circulación sanguínea y la función del sistema inmunológico, lo que dificulta la curación de heridas e incrementa las infecciones.

Factores de riesgo

Los factores que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 incluyen:

- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Tener sobrepeso u obesidad
- Llevar una vida sedentaria (no hacer ejercicios)
- Tener más de 45 años
- Haber tenido diabetes gestacional

- Tener hipertensión o colesterol alto

Antecedentes familiares: Tener padres o hermanos con diabetes aumenta el riesgo de padecerla.

Sobrepeso u obesidad: El exceso de peso, especialmente la grasa abdominal, es un factor de riesgo significativo.

Estilo de vida sedentario: La falta de actividad física regular está directamente relacionada con un mayor riesgo.

Edad: El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta después de los 45 años.

Diabetes gestacional: Las mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Hipertensión: Tener la presión arterial alta es un factor de riesgo importante.

Complicaciones

Si no se controla adecuadamente, la diabetes puede provocar complicaciones graves:

- **Enfermedades cardiovasculares** (infartos, accidentes cerebrovasculares)
- **Daño renal** (nefropatía diabética)
- **Problemas de visión** (retinopatía diabética, ceguera)
- **Neuropatía** (daño en nervios periféricos, pérdida de sensibilidad)
- **Amputaciones** por infecciones o mala cicatrización

Enfermedades cardiovasculares

Causa: Los niveles elevados de azúcar en sangre aceleran la aterosclerosis (acumulación de grasa en las arterias), lo que aumenta el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares (ACV).

Riesgo: Las personas con diabetes tienen entre 2 y 4 veces más probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas y ACV.

Daño renal (nefropatía diabética)

Causa: La acumulación de azúcar en las arterias de los riñones reduce la circulación y el flujo sanguíneo.

Consecuencia: Es la principal causa de insuficiencia renal crónica. Se detecta mediante análisis de sangre y orina, ya que inicialmente no presenta síntomas.

Problemas de visión

Causa: Los altos niveles de azúcar dañan los pequeños vasos sanguíneos de la retina, provocando retinopatía diabética. También aumenta el riesgo de glaucoma y cataratas.

Consecuencia: Puede provocar pérdida de visión e incluso ceguera si no se trata.

Neuropatía

Causa: El daño nervioso es una complicación frecuente de la diabetes a largo plazo.

Consecuencia: Puede causar pérdida de sensibilidad, especialmente en pies y manos, lo que aumenta el riesgo de no percibir heridas. Afecta al sistema nervioso periférico y autonómico.

Amputaciones

Causa: La neuropatía (pérdida de sensibilidad) y la mala circulación (enfermedad arterial periférica) aumentan el riesgo de infecciones y retrasos en la cicatrización.

Consecuencia: Las heridas que no se tratan o detectan a tiempo pueden derivar en una infección grave que requiere amputación, comúnmente del pie.

Prevención y control

Aunque no se puede prevenir la diabetes tipo 1, la **tipo 2 sí puede prevenirse o retrasarse** con cambios en el estilo de vida:

- Mantener un peso saludable
- Realizar actividad física regular (al menos 30 minutos al día)
- Seguir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y cereales integrales
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol
- Realizar controles médicos periódicos

Tratamiento

El tratamiento de la diabetes depende del tipo y de la situación individual de cada persona, pero puede incluir:

- **Aplicación de insulina** (especialmente en la diabetes tipo 1).
- **Medicamentos orales** para ayudar al cuerpo a utilizar mejor la insulina (en la tipo 2).
- **Monitoreo frecuente de la glucosa** para mantener un buen control.
- **Educación sobre la enfermedad** y acompañamiento médico constante.
- **Orientación nutricional** para aprender a alimentarse de manera saludable.

La **educación y el autocuidado** son pilares fundamentales. Cuando una persona comprende su enfermedad y asume un papel activo en su tratamiento, puede lograr grandes resultados.

En el caso de la **diabetes tipo 2**, numerosos estudios han demostrado que **se puede revertir o sanar completamente si se realiza un cambio profundo en el estilo de vida**. Adoptar una **alimentación equilibrada**, basada en alimentos naturales y evitando el exceso

de azúcares y harinas refinadas, junto con la **actividad física diaria**, puede normalizar los niveles de glucosa en sangre y permitir que el cuerpo vuelva a funcionar correctamente.

Además, el ejercicio regular mejora la sensibilidad a la insulina, fortalece el corazón y ayuda a mantener un peso saludable, reduciendo así la necesidad de medicamentos.

Conclusión

La diabetes es una enfermedad seria, pero **no es una sentencia definitiva**. Aunque se dice que no tiene cura, **en muchos casos puede controlarse e incluso revertirse** con compromiso, disciplina y acompañamiento médico.

El **diagnóstico temprano**, el **tratamiento adecuado** y, sobre todo, la **decisión de cambiar hábitos** son claves para prevenir complicaciones y recuperar la salud.

Con una buena alimentación, ejercicio diario y fe en el proceso, **es posible vivir plenamente e incluso sanar completamente del impacto de la diabetes tipo 2**.