



APRENDES

Asociación para la Educación
y Prevención de la Diabetes

Escuela Virtual de Aprendizaje Sobre la Diabetes

Módulo 1

aprendessv.org

Índice

I. Introducción

II. Cómo funciona el cuerpo humano

III. Tipos de diabetes

IV. Auto monitoreo

I. Introducción

- Los diabéticos del mundo aumentaron **en 630 millones en el periodo de 1990 a 2022**, para llegar a 828 millones en 2022, según los nuevos datos publicados en la revista médica The Lancet. Los mayores incrementos se registraron en países de renta baja y media del sureste asiático, Medio Oriente y **América Latina**.

- **Los casos de diabetes se cuadruplicaron a nivel mundial en 32 años para alcanzar a 828 millones de personas en 2022,** un aumento de 630 millones a partir de 1990, reveló este jueves la publicación médica The Lancet, citando los nuevos datos de un estudio respaldado por la Organización Mundial de la Salud.
- La agencia sanitaria de la ONU destaca la magnitud de esa epidemia y urge a frenarla con medidas contundentes.

- La OMS destacó la magnitud de la epidemia y la necesidad urgente de una acción mundial más contundente para detener el avance de la enfermedad y las cada vez mayores brechas en el tratamiento, sobre todo en los países de ingresos bajos y medios.
- “Para controlar la epidemia mundial de diabetes, los países deben tomar medidas urgentemente. Esto comienza con la implementación de políticas que respalden **una dieta saludable y la actividad física y, lo que es más importante, sistemas de salud que brinden prevención, detección temprana y tratamiento**”, declaró Tedros Adhanom. (Director de la OMS)

II. Cómo funciona el cuerpo humano

El cuerpo humano necesita energía para llevar a cabo todas sus funciones, desde respirar hasta realizar actividades físicas. Una de las principales fuentes de energía proviene de los carbohidratos, que se encuentran en alimentos como el pan, el arroz, las frutas y los lácteos. Para comprender mejor la diabetes tipo 2, es fundamental conocer cómo el organismo procesa los carbohidratos y cómo este proceso puede verse afectado en las personas con esta enfermedad.

1. Digestión y Absorción de los Carbohidratos

- Cuando consumimos alimentos ricos en carbohidratos, el sistema digestivo comienza a descomponerlos en azúcares simples, principalmente glucosa. Esta glucosa es absorbida en el intestino delgado y pasa al torrente sanguíneo, aumentando los niveles de glucosa en sangre (glucemia). Este aumento de glucosa es una señal para que el páncreas libere insulina.

2. El Papel de la Insulina

- La insulina es una hormona producida por el páncreas cuya función principal es ayudar a que la glucosa entre en las células del cuerpo, donde se convierte en energía. En un organismo sano, la insulina actúa como una llave que abre las células para que la glucosa ingrese. Cuando la glucosa entra a las células, los niveles de azúcar en sangre disminuyen a niveles normales.

3. ¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

Se define como un grupo de enfermedades metabólicas, crónicas, multifactoriales caracterizadas por hiperglicemia resultante de defectos en secreción de insulina, en la acción de insulina o ambos.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo puede enfrentar dos problemas principales:

- Resistencia a la insulina: Las células dejan de responder adecuadamente a la insulina, lo que dificulta la entrada de glucosa.
- Producción insuficiente de insulina: Con el tiempo, el páncreas se agota y no puede producir suficiente insulina para regular los niveles de glucosa en sangre.
- Como resultado, la glucosa permanece en la sangre en niveles elevados, lo que puede generar complicaciones a largo plazo, como daño en los vasos sanguíneos, nervios, ojos y riñones.

4. Importancia del Control de los Carbohidratos en la Diabetes Tipo 2

Para manejar la diabetes tipo 2, es clave controlar la cantidad y el tipo de carbohidratos que se consumen. No todos los carbohidratos son iguales:

- **Carbohidratos simples:** Se encuentran en el azúcar refinado, dulces y refrescos. Se absorben rápidamente y pueden causar picos en la glucosa sanguínea.
- **Carbohidratos complejos:** Se encuentran en alimentos integrales, legumbres y algunas verduras. Se digieren más lentamente y ayudan a mantener niveles de glucosa más estables.

TIP: Elegir carbohidratos de absorción lenta, como avena, quinua y pan integral, Incluir proteínas y grasas saludables en las comidas para retardar la absorción de glucosa y mantener una actividad física regular para mejorar la sensibilidad a la insulina.

III. Tipos de diabetes más conocidas

Diabetes tipo 1: Este tipo de diabetes se produce por una reacción autoinmune contra células beta pancreáticas. Es necesario suministrar insulina al cuerpo, para su funcionamiento

Diabetes Tipo 2: Existe resistencia a la insulina y, a menudo, déficit de insulina, más relativo que absoluto. La resistencia insulínica puede mejorar con la pérdida de peso, mejora en la dieta, incluir ejercicio y el tratamiento farmacológico de la hiperglucemia.

Diabetes Gestacional: Es el tipo de diabetes que se diagnostica por durante el embarazo. Al igual que con otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional afecta la forma en que las células utilizan el azúcar (glucosa).

IV. Síntomas comunes

- Poliuria (orinar mucho)
- Polidipsia (mucha sed)
- Polifagia (mucha hambre)
- Disminución de peso
- Astenia (agotamiento)
- Somnolencia Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Visión borrosa
- Dolor de cabeza por las mañanas
- Llagas/heridas que cicatrizan lentamente
- Infecciones urinarias frecuentes
- Zonas de piel oscurecida (cuello, codos...)
- Piel sensible y/o seca
- Digestión lenta, principalmente en la noche
- Sequedad en la boca
- Dientes flojos
- Picor en zona genital
- Problemas con los riñones Problemas
- Problemas circulatorios
- Pérdida de sensibilidad en los pies