



## ¿Qué es Diabetes?

Programa educativo en Diabetes

# Vivir con Diabetes

Este programa cuenta con el patrocinio de:



# ¿Qué es la Diabetes Mellitus?



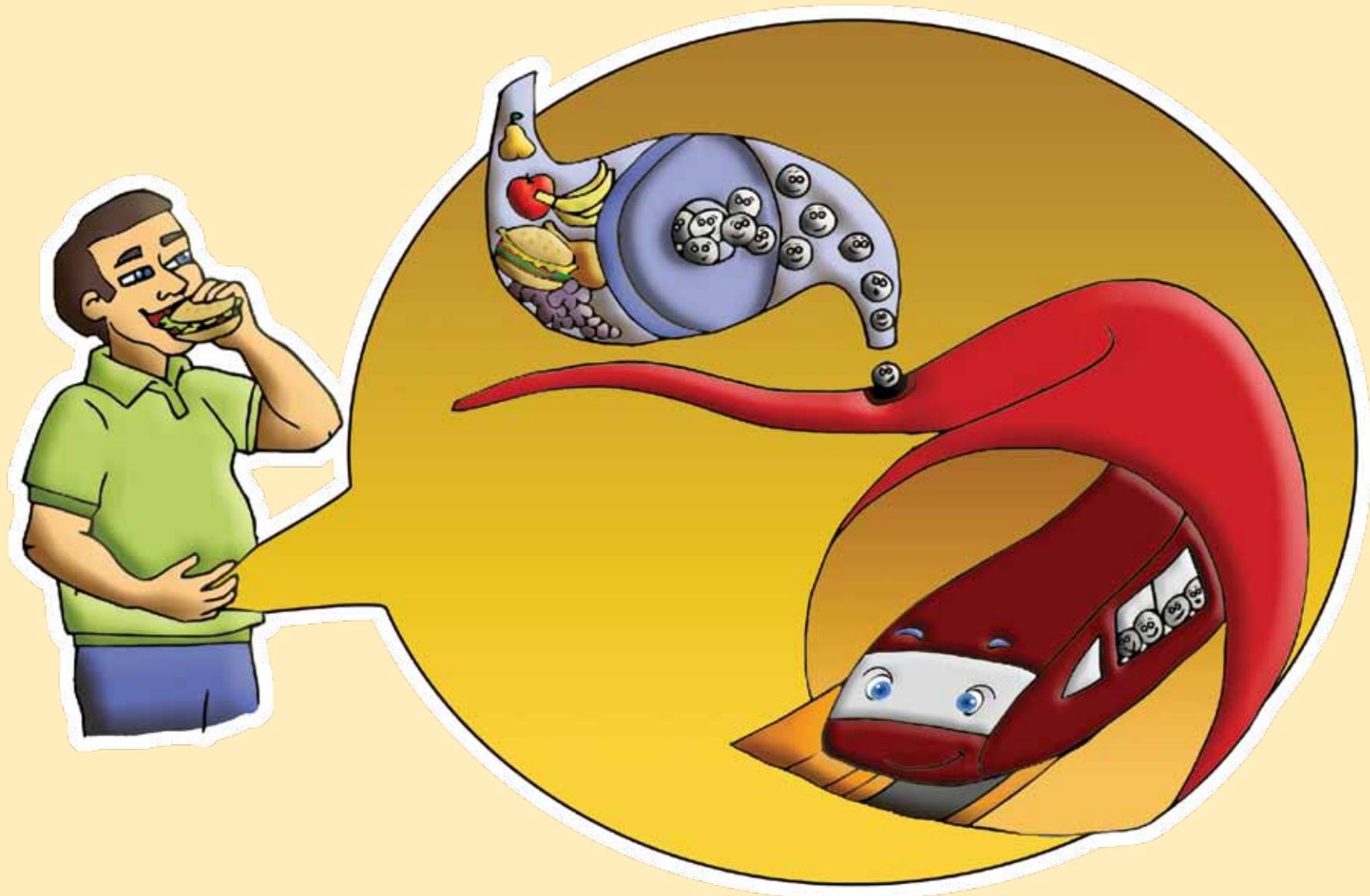
## Imagen 1

### ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

- La Diabetes Mellitus es una condición crónica, es decir, que lo acompañará toda la vida.
- Esta condición se caracteriza por el aumento de los niveles de azúcar en la sangre (hiperglicemia o glicemia elevada), como consecuencia de una alteración en la producción o en la acción de la insulina en el organismo.
- La Diabetes Mellitus es una condición que pueden desarrollar hombres y mujeres en todo el mundo, no importando la edad.
- La causa específica por la que se desarrolla la Diabetes aún está en estudio, pero existen algunos factores reconocidos que contribuyen a su aparición, como por ejemplo:
  - La herencia: Padres, abuelos, hermanos o hijos con Diabetes.
  - La obesidad y el sobrepeso.
  - El sedentarismo o falta de actividad física.
  - Antecedentes de Diabetes gestacional.
  - Peso de nacimiento menor a 2.5 Kg o mayor a 4 Kg.

**La obesidad y el sedentarismo son factores de riesgo importantes en el desarrollo de la Diabetes tipo 2, por eso es necesario controlarlos y tratarlos.**

¿Qué son los hidratos de carbono y para qué sirven?



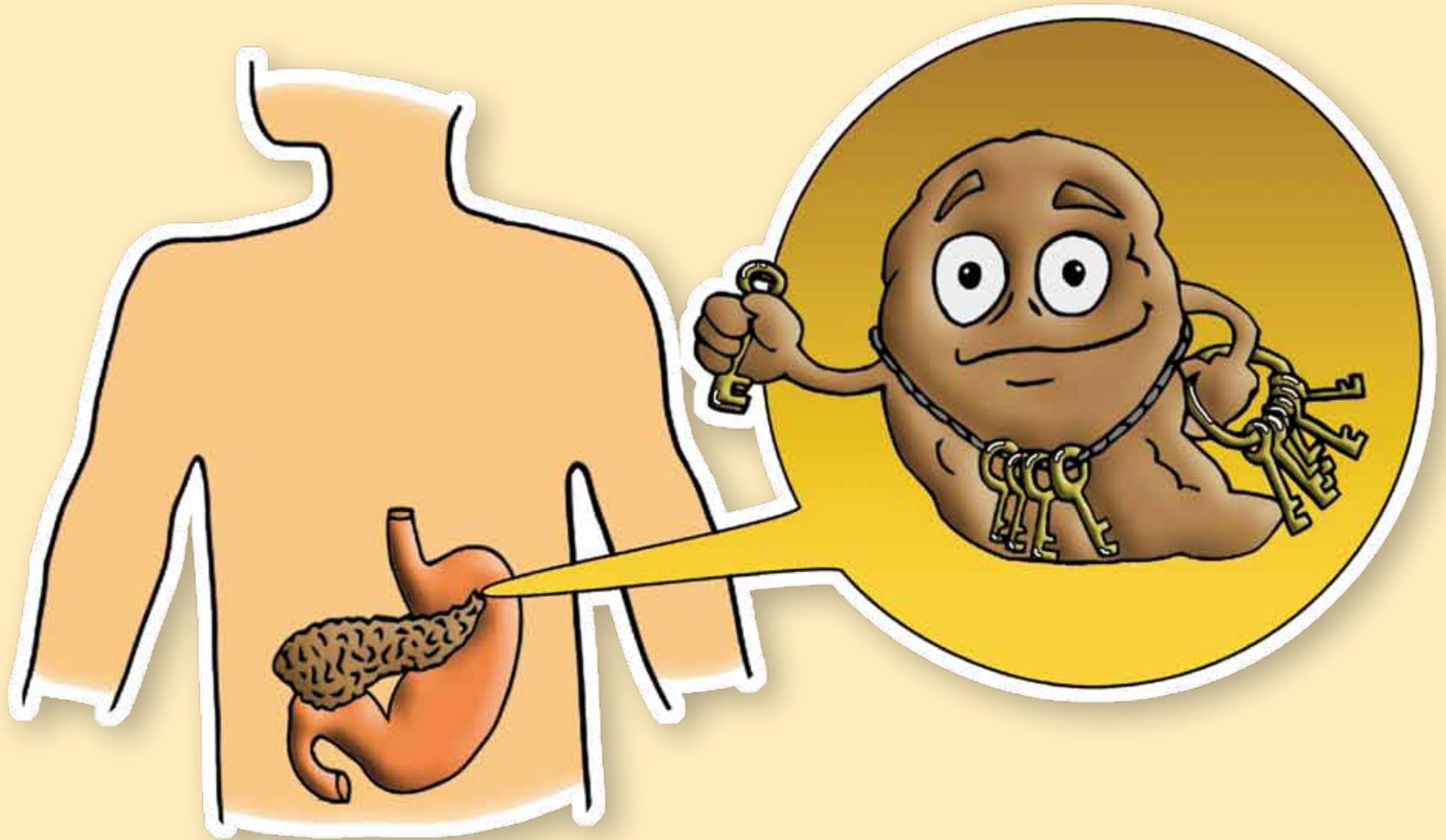
### **Imagen 2**

#### **¿Qué son los hidratos de carbono y para qué sirven?**

- Cada vez que una persona se alimenta, los nutrientes son absorbidos en el intestino y luego pasan a la sangre, que es la encargada de distribuirlos a todo el cuerpo.
- Los principales nutrientes que aportan los alimentos son: Proteínas, grasas e hidratos de carbono o carbohidratos.
- Hay diferentes hidratos de carbono, pero todos son transformados en GLUCOSA durante la digestión y luego pasan a la circulación sanguínea para ser distribuidos a cada célula del cuerpo.
- A partir de la glucosa, las células del organismo obtienen la energía necesaria para su funcionamiento.

**La glucosa es como el combustible (gasolina) que permite que funcionen las células del cuerpo.**

¿Qué es el páncreas?



### Imagen 3

#### ¿Qué es el páncreas?

- El páncreas es un órgano ubicado en la cavidad abdominal, detrás del estómago.
- El páncreas cumple con varias funciones en el cuerpo. Una de esas funciones es la producción de insulina.
- Las **células beta** son las encargadas de producir insulina, la que es liberada a la sangre cada vez que aumenta la glicemia, por ejemplo después de comer.
- La insulina es una hormona que permite la entrada de la glucosa a las células del cuerpo para su correcta utilización y almacenamiento.

¿Cómo entra la glucosa a la célula?

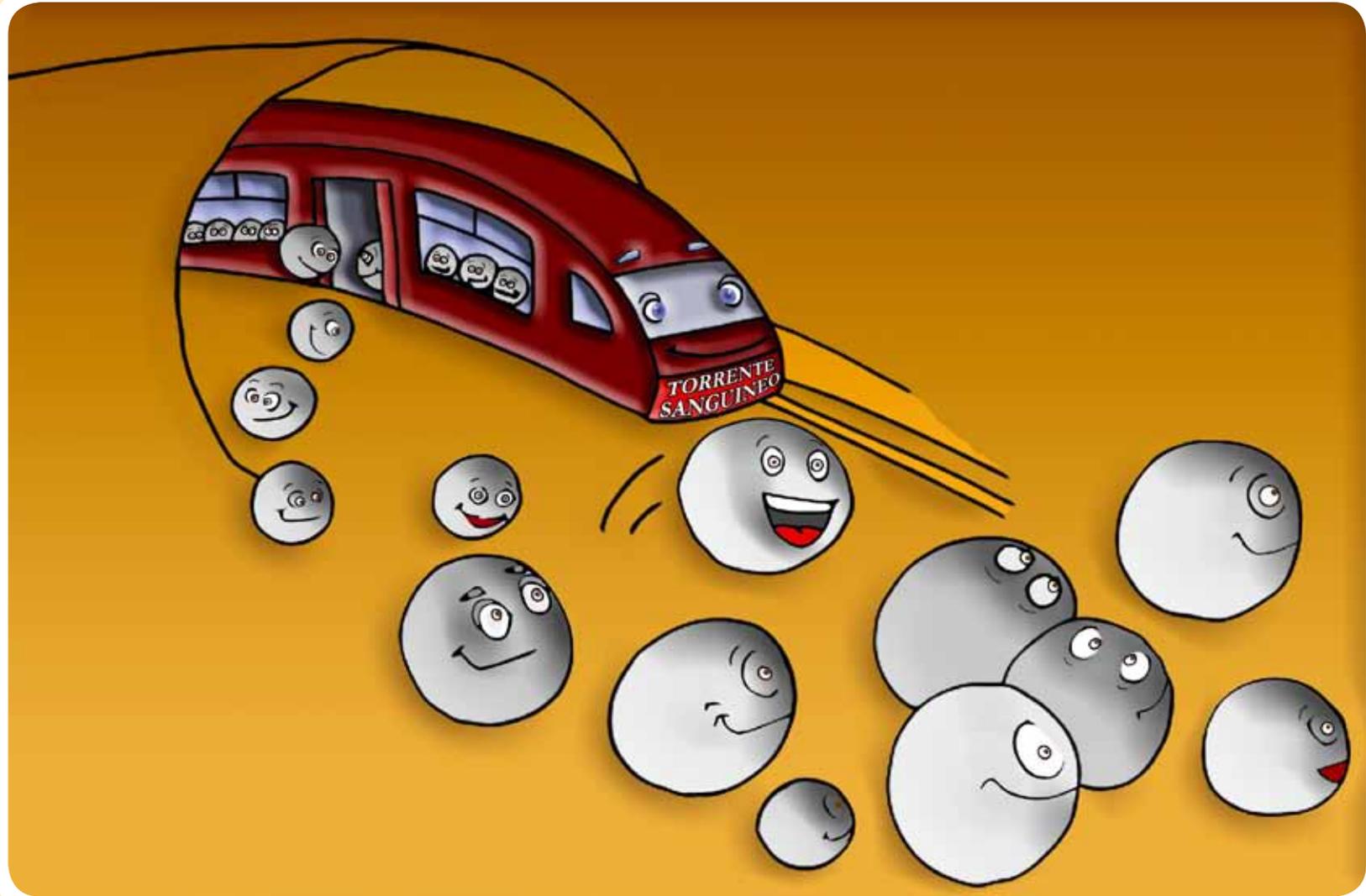


### Imagen 4

#### ¿Cómo entra la glucosa a la célula?

- Para ingresar a la célula, la glucosa requiere la presencia de insulina.
- La **insulina** es como “la llave” que abre las puertas de las células para que la glucosa pueda entrar.
- A medida que ingresa la glucosa a las células, el nivel de azúcar en la sangre disminuye naturalmente, hasta alcanzar los niveles “normales”.

¿Cuál es el nivel normal de glucosa en la sangre?



### Imagen 5

#### ¿Cuál es el nivel normal de glucosa en la sangre?

- Primero se tiene que entender que los niveles normales de glucosa o azúcar en la sangre (glicemia) varían a lo largo del día y serán diferentes dependiendo si está en ayunas o ha comido y del tiempo que ha transcurrido desde la última comida.
- Actualmente existen 2 parámetros de “normalidad”:
- En ayunas de al menos 8 horas (sin comer ni beber líquidos) los valores normales de glicemia están entre **70-100 mg/dl.**
- A las 2 horas luego de comer los valores normales de glicemia deben ser menores a **140 mg/dl.**

¿Por qué aumenta la glicemia en la Diabetes?



### Imagen 6

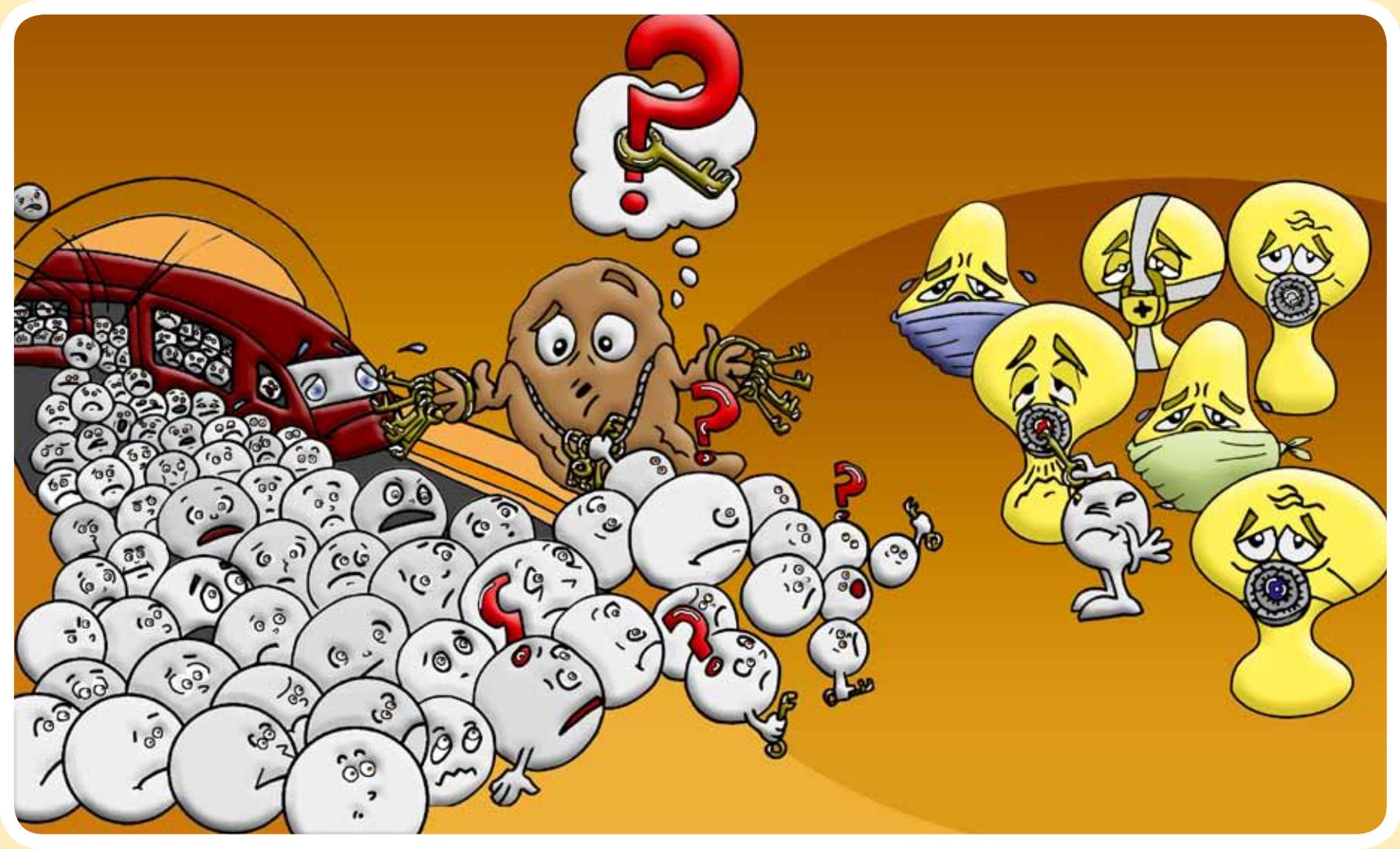
#### ¿Por qué aumenta la glicemia en la Diabetes?

La glicemia puede aumentar por

**Falta de insulina:** (Característico de la Diabetes Tipo 1).

- En este caso el páncreas pierde totalmente la capacidad para producir insulina a consecuencia de **la destrucción** de las células beta del páncreas.
- La glucosa al no tener “las llaves” no puede entrar a la célula y se acumula en la sangre, elevando así la glicemia (hiperglicemia).

# ¿Por qué aumenta la glicemia en la Diabetes?



**Imagen 7**

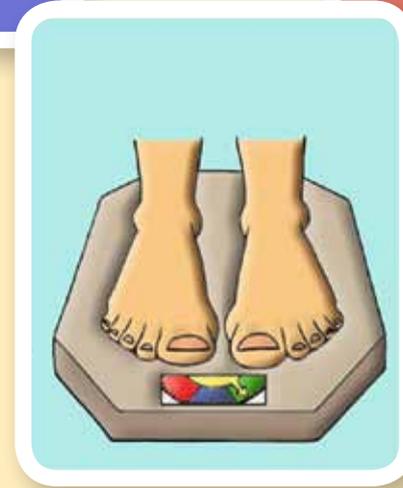
**¿Por qué aumenta la glicemia en la Diabetes?**

La glicemia también puede aumentar por:

**Resistencia a la insulina:** (Característico de la Diabetes tipo 2).

- En este caso el páncreas produce insulina (llaves), pero los receptores de las células (cerraduras) no son capaces de reconocerla. La glucosa NO puede ingresar a la célula, y al igual que en el caso anterior, se acumula en la sangre ocasionando **HIPERGLICEMIA**.

# ¿Qué síntomas produce la Diabetes?



### Imagen 8

#### ¿Qué síntomas produce la Diabetes?

Los síntomas más característicos de la Diabetes son:

- Orinar mucho.
  - Sed exagerada.
  - Aumento del apetito (hambre).
  - Baja de peso importante, sin motivo aparente.
  - Decaimiento.
- **En la Diabetes tipo 1** generalmente aparecen los síntomas de manera clara y se reconocen fácilmente.
- **En la Diabetes tipo 2** puede que los síntomas no sean claros y pasen inadvertidos por mucho tiempo.

## ¿Qué es el autocuidado en Diabetes?

- *Asistir a los controles periódicamente.*
- *Mantener adecuados hábitos de alimentación según peso y edad, actividad y tipo de Diabetes.*
- *Mantener un adecuado autocontrol.*
- *No suspender los medicamentos aunque se sienta bien.*
- *Realizar actividad física.*
- *Informarse periódicamente sobre nuevos avances en el tratamiento.*

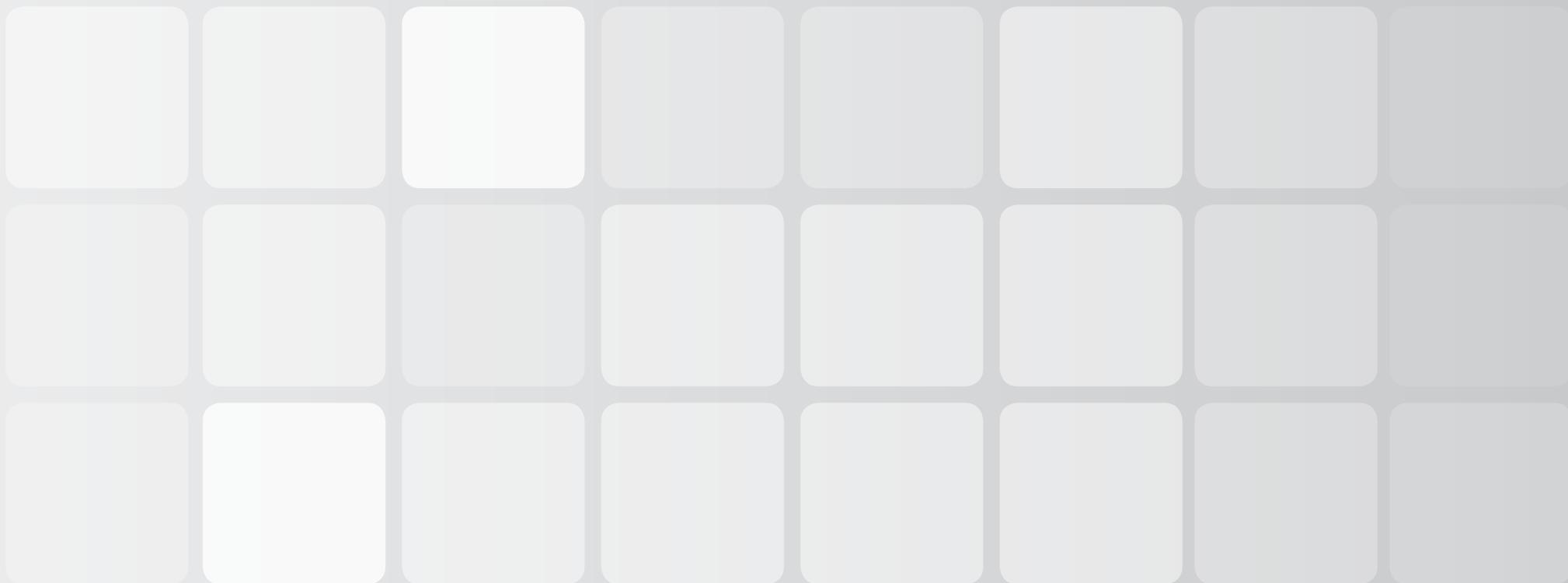


## Imagen 9

### ¿Qué es el autocuidado en Diabetes?

- El autocuidado corresponde a aquellas acciones que la persona puede realizar por sí misma, para un buen manejo de la Diabetes, asesorado por el equipo de salud.
- Algunas importantes acciones de autocuidado en Diabetes son:
  - Mantener hábitos de alimentación saludable según las indicaciones de la nutricionista.
  - Realizar actividad física programada: 3 veces a la semana de al menos 30 minutos, de acuerdo a la edad y estado físico general. Esto es siempre y cuando lo autorice su médico tratante.
  - Autocontrol de la glicemia: Permite llevar un control diario de los niveles de glicemia en la sangre (registro).
  - Asistir a los controles con médico, nutricionista y enfermera de Diabetes.
  - No suspender, agregar ni cambiar dosis de los medicamentos indicados, aunque “se sienta bien”.
  - Informarse y aprender acerca de esta condición y los avances en el tratamiento.

**El autocuidado de la Diabetes es una responsabilidad compartida entre la persona y el equipo de salud que la atiende.**



Este programa cuenta con el patrocinio de:



GOBIERNO DE  
**CHILE**  
MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE  
**CHILE**  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**ACCU-CHEK®**