

Diabetes

Condición crónica, en la cual los niveles de glucosa o azúcar en sangre están muy elevados, afectando el proceso en el que el cuerpo convierte la glucosa en energía. Puede ocasionar otras complicaciones de salud si no se maneja adecuadamente.

Tipos de diabetes:

Tipo 1

El páncreas no produce insulina debido a una reacción autoinmunitaria. Las personas con este tipo de diabetes necesitan administrarse insulina diaria.

Tipo 2

El páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la puede utilizar de manera adecuada.

Gestacional

El cuerpo no produce suficiente insulina durante el embarazo. Este tipo de diabetes usualmente desaparece al finalizar el periodo de embarazo.

Datos

- La diabetes es la tercera causa de muerte en Puerto Rico.
- 1 de cada 6 adultos en Puerto Rico vive con diabetes, lo cual representa un 17.7%, equivalente a 519,401 personas (BRFSS 2022).



Diabetes

Signos y Síntomas:



- Sed frecuente
- Hambre excesiva
- Visión borrosa
- Pérdida de peso
- Debilidad y fatiga
- Sensación de hormigueo en manos y pies
- Deseos de orinar con mayor frecuencia
- Infecciones

Factores de riesgo:

- Sobrepeso u obesidad
- Uso de cigarrillo o tabaco
- Falta de actividad física
- Edad
- Historial familiar con diabetes
- Hábitos de alimentación poco saludables
- Presión arterial elevada
- Colesterol elevado

Diagnóstico:

- Prueba de glucosa en ayuna (FPG)
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 126mg/dl
- Prueba de tolerancia a la glucosa (OGTT)
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 200mg/dl
- Prueba de Hemoglobina Glicosilada (A1C)
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 6.5%



Tratamiento:

Depende del tipo de diabetes, pero puede incluir el uso de insulina y/o medicamentos para regular los niveles de glucosa en sangre. Llevar una alimentación saludable y realizar actividad física son elementos muy importantes para el manejo y control de la condición.