

Diabetes

25 abril, 2016 Escrito por [CardioSaudeFerrol](#)

Control de la cifras de azúcar en sangre: prevención de la Diabetes

Los niveles de azúcar en sangre están determinados por la acción de la insulina, que es una hormona producida en el páncreas, y que funciona como una “llave” que facilita el paso de la glucosa desde la sangre al interior de las células, donde va a ser utilizada para obtener energía. Cuando no hay insulina, o esta no funciona bien, los azúcares que ingerimos con los alimentos se acumulan en el torrente sanguíneo y se eleva el azúcar en sangre.

La diabetes es una enfermedad del metabolismo caracterizada por la existencia de un exceso de glucosa en sangre debido problemas con la producción o la acción de insulina.

Existen dos tipos de diabetes según la causa que lo produce:

Diabetes tipo 1 o insulino dependiente: es una enfermedad que se presenta habitualmente en individuos jóvenes y se produce por un daño en las células encargadas de la producción de insulina en el páncreas. El resultado es que éste órgano deja de producir esta hormona, por lo que estos pacientes necesitarán tratamiento con inyecciones de insulina desde el mismo momento en que se diagnostican.

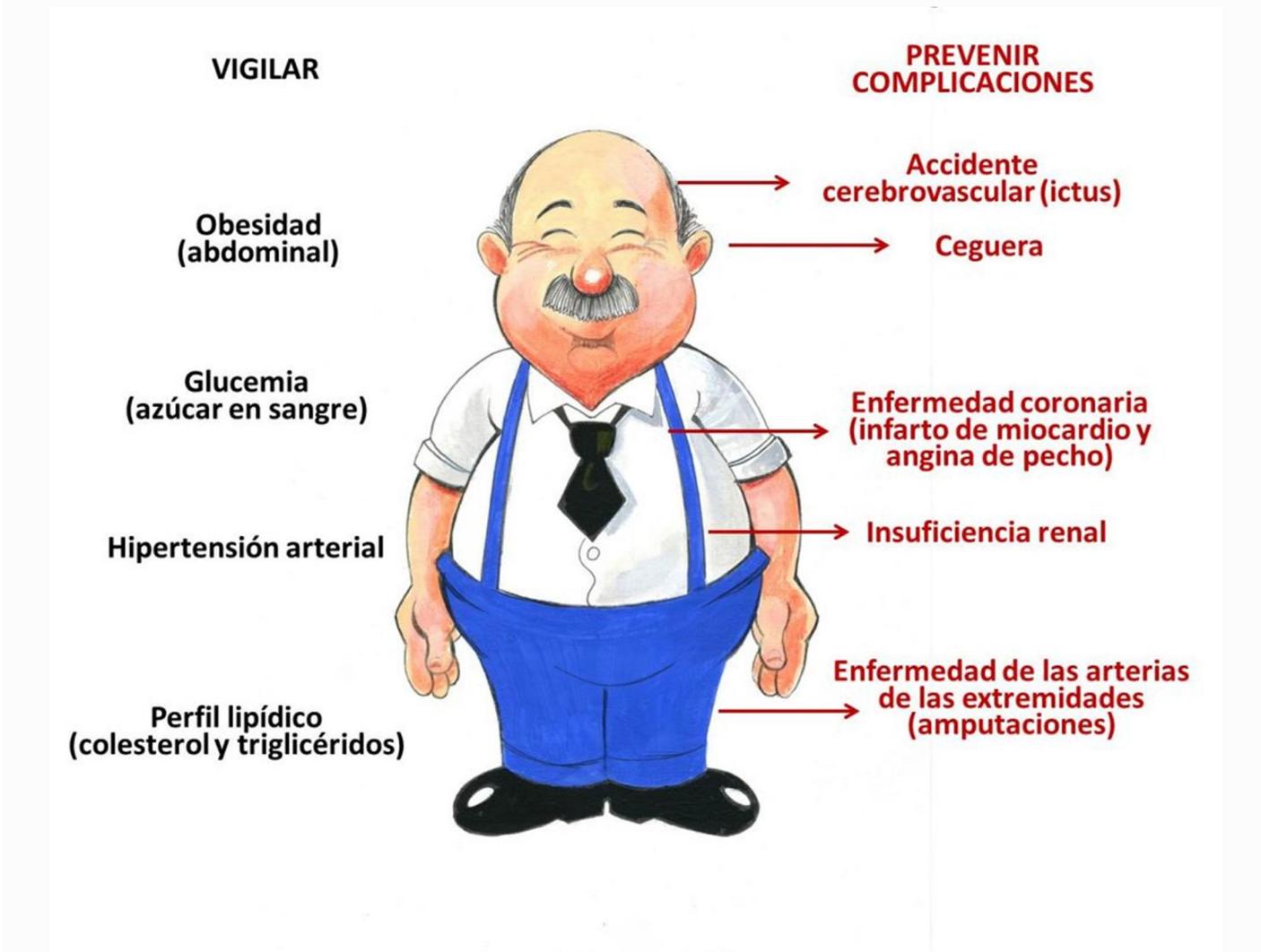
Diabetes tipo 2: esta variedad es mucho más frecuente que la anterior. Habitualmente se presenta en adultos, sobre todo aquellos con sobrepeso u obesidad. El exceso de grasa que caracteriza a estos pacientes hace que la insulina tenga dificultades para desplazar la glucosa al interior de las células, fenómeno conocido como resistencia a la insulina. El páncreas se ve obligado a producir mayores cantidades de insulina, y, a la larga, se van agotando sus reservas por lo que el azúcar en sangre tiende a subir.

La elevación de los niveles de glucosa en sangre mantenida en el tiempo, tiene efectos muy perjudiciales sobre el sistema cardiovascular al favorecer el desarrollo de aterosclerosis. De hecho, los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre diabéticos. La *Asociación Americana del Corazón (AHA)* calcula que el 65% de los pacientes diabéticos fallecen de algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Si usted es diabético puede sufrir complicaciones en órganos vitales:

Cerebro, ojos, corazón, riñones y arterias de las extremidades.

Por ello además de controlar su azúcar en sangre (glucemia), debe vigilar estrictamente los otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, colesterol, peso...)



La buena noticia es que la diabetes del adulto puede prevenirse o al menos retrasarse su aparición si seguimos un estilo de vida cardiosaludable. Con una dieta adecuada, y realizando actividad física de forma regular, evitaremos el sobrepeso, íntimamente relacionado con esta forma de diabetes.

Si usted ya sufre de diabetes, debe ser controlado por un médico, porque un buen control de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre puede disminuir considerablemente los efectos negativos de esta enfermedad, y puede reducir su riesgo cardiovascular.

VÍDEO SOBRE LA DIABETES MELLITUS: en la web ponemos a su disposición un vídeo sobre la importancia de la diabetes como factor de riesgo cardiovascular y la necesidad de controlar adecuadamente los niveles de azúcar en sangre, a cargo del Dr. Estéban López de Sá, cardiólogo del *Hospital Universitario La Paz* (Madrid), y miembro de la *Sociedad Española de Cardiología*.

También ponemos a su disposición una [Dieta para la diabetes](#)

Autora

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Con el aval científico de

