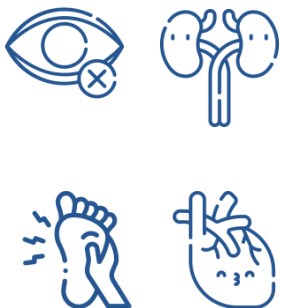


GRAVEDAD DE LA ENFERMEDAD Y POSIBLES TRATAMIENTOS

Gravedad de la enfermedad

Complicaciones



La diabetes **es una enfermedad seria**. Sin tratamiento apropiado puede causar daño al corazón, riñones, ojos y pies. **Si no se controla, la diabetes puede producir graves complicaciones a largo plazo**. Las más importantes son:

- **Enfermedades oculares**, que pueden desembocar en ceguera.
- **Nefropatía (lesiones renales)**, que pueden tener como resultado un fallo total de los riñones.
- **Neuropatías (lesiones nerviosas)**, que, en combinación con los problemas de circulación sanguínea, pueden producir úlceras de las piernas y de los pies y también gangrena, que por su parte puede desembocar en una amputación.
- **Enfermedades cardiovasculares**, que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos y que pueden producir complicaciones fatales tales como la enfermedad coronaria cardíaca (que producen infartos de miocardio) y eventos cerebrales (una causa común de incapacidad y muerte entre las personas con diabetes).

Pero **las personas con diabetes pueden vivir una vida larga, saludable y feliz si la controlan bien**.

¿Cómo se trata/controla?



Controlar la diabetes: significa poder **equilibrar la cantidad de insulina y glucosa** presentes en la sangre. Para poder alcanzar este equilibrio, **los pilares básicos del tratamiento son un plan de alimentación y actividad física, y los antidiabéticos orales y/o la insulina**. Un buen cumplimiento del **plan de tratamiento** prescrito por el médico ayudará a mantener la salud y a reducir de forma significativa la probabilidad de desarrollar complicaciones de la diabetes. A continuación detallamos más en profundidad estos pilares básicos:



➤ **Plan de alimentación saludable:** Un plan de alimentación va más allá de lo que entendemos por una dieta. Debe ser un **proyecto individualizado a las necesidades de cada persona**, sus preferencias y debe contemplar objetivos relacionados con la consecución de un peso óptimo, situación laboral, disponibilidades, etc.



➤ **Plan de ejercicio físico:** Presenta las **mismas características de individualización que la alimentación** en cuanto a preferencias, objetivos etc. Lo ideal es **alcanzar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico activo y preferentemente aeróbico** (caminar deprisa, bicicleta, remo...).



➤ **Medicación:** Existen múltiples y variadas disposiciones farmacológicas para el tratamiento de la diabetes (ya sean los **antidiabéticos orales y/o la insulina**). **Lo importante es que cada persona observe escrupulosamente las normas que su médico le indique** tanto en cuanto a dosis como en cuanto a horarios, relación de la medicación con la comida, precauciones con el alcohol, la conducción, etc.

Además, para el control de la diabetes también resultan fundamentales otros aspectos como:



➤ **Educación:** Todo paciente diabético **debe ser instruido (formado e informado) en las técnicas básicas del autocontrol de su enfermedad** y en el aprendizaje de las **acciones básicas que debe emprender ante las incidencias más comunes**; cambios de horario, descompensaciones, hipoglucemias, enfermedades intercurrentes, etc. Con el fin de alcanzar el mayor grado de autonomía que pueda.



➤ **Hábitos generales de higiene:** Quizás el principal consejo que todo paciente con diabetes debe recibir es **NO FUMAR**. El tabaco es un importante factor de riesgo cardiovascular en todos los ciudadanos pero el aumento de riesgo que origina en los diabéticos es mucho mayor. El desarrollar hábitos que permitan una **vida regular y ordenada, con horarios de comidas y de sueño regulares, horarios para el ejercicio físico pautado**, etc., son sumamente aconsejables. Los **cuidados e higiene de los pies del diabético y de la piel en general** también deben ser considerados.

