

DIABETES



La **diabetis mellitus** és una malaltia que es produeix quan el pàncrees no pot fabricar prou insulina o quan aquesta no aconsegueix actuar a l'organisme perquè les cèl·lules no responen al seu estímul.

Els qui pateixen aquest trastorn tenen més risc de patir una **malaltia cardiovascular**. És vital aprendre a prevenir la **diabetis** i mantenir a ratlla aquest **factor de risc** cardiovascular.

➔ Quin tipus de diabetis existeixen?:

Principals tipus:

Diabetis mellitus tipus 1

- És freqüent que es diagnostiqui abans dels trenta-cinc anys, encara que es pot presentar a qualsevol edat. Les cèl·lules del pàncrees encarregades de fabricar insulina es destrueixen i deixen de generar-la. Sol tenir una aparició brusca.



Diabetis mellitus tipus 2

- Habitualment es diagnostica en l'edat mitjana de la vida (per sobre dels quaranta anys), encara que existeixen casos infreqüents en joves. Es produeix essencialment per una progressiva resistència de les cèl·lules (especialment del fetge i els músculs) a l'acció de la insulina produïda.

També existeixen **dos tipus de diabetis cojuturals**:

Diabetis gestacional

- Es diagnostica durant l'embaràs i pot desaparèixer després del part.

Diabetis induïdes

- Per fàrmacs (per exemple, els corticoides) o per malalties genètiques molt poc freqüents (pancreatitis crònica, etc.).

Pla General d'Activitats Preventives 2019

➔ Perquè la diabetis és un factor de risc cardiovascular?:

Tant si la producció **d'insulina** és insuficient com si existeix una resistència a la seva acció, la **glucosa** s'acumula a la sang (allò que s'anomena **hiperglucèmia**), danya progressivament els vasos sanguinis (artèries i venes) i accelera el procés d'arteriosclerosi augmentant el risc de patir una **malaltia cardiovascular**: angina, infart agut de miocardi (així com les complicacions i la mortalitat posterior a l'infart) i la mort cardíaca sobtada. El **risc cardiovascular** d'una persona diabètica de patir un **esdeveniment cardiovascular** s'igualava al d'una persona no diabètica que hagi tingut un infart. També incrementa la possibilitat de **malaltia cerebrovascular** o afectació de les artèries perifèriques.



La **diabetis** pot danyar diferents òrgans: **ulls**, amb disminució progressiva de visió que pot desembocar en ceguesa; **ronyons**, amb pèrdua creixent de la funció renal que pot acabar en diàlisi; **sistema nerviós perifèric** amb alteració de la sensibilitat dels membres inferiors. Tot això suposa un risc greu d'úlceres i amputacions, al **sistema nerviós autonòmic** amb alteracions digestives, urinàries i de l'esfera sexual (impotència) i a les **artèries** de les **extremitats inferiors** amb risc d'amputacions.

➔ Accions per controlar els nivells de glucosa a la sang:

Pots reduir els nivells de glucosa a la sang seguint aquestes indicacions, controlades pel teu metge:



Perdent pes



Realitzant exercici físic de forma regular



Prenent la medicació prescrita pel metge

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Pla General d'Activitats Preventives 2019