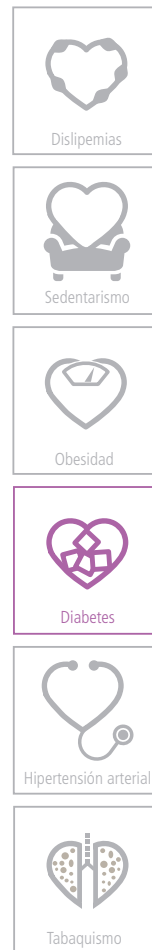


LA DIABETES


UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable y contempla estos seis factores de riesgo: dislipemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y tabaquismo. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.





DIABETES

Según Wikipedia, la diabetes mellitus (DM) es una enfermedad conocida de antiguo. En el papiro de Ebers (siglo XV a.C.), ya se describen síntomas que parecen corresponder a la diabetes. Es Areteo de Capadocia (siglo II d.C.) quien le dio el nombre de diabetes, que significa en griego *correr a través*, refiriéndose al signo más llamativo que es la eliminación exagerada de agua por el riñón, expresando que el agua entraba y salía del organismo del diabético sin fijarse en él. La palabra *mellitus* (del latín *mel*, "miel") se agregó en 1675 por Thomas Willis cuando notó que la orina de un paciente diabético tenía sabor dulce (debido a que la glucosa se elimina por la orina).

CONCEPTOS

que
debemos conocer

Hay tres tipos principales de diabetes:

01

La diabetes tipo 1

El organismo es incapaz de producir insulina, de carácter genético.

02

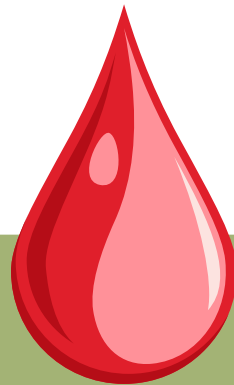
La diabetes gestacional

Aparece en el embarazo y suele desaparecer tras el parto.

03

La diabetes tipo 2

80-90% de los casos.



La DM es un conjunto de trastornos metabólicos que comparten la característica común de presentar concentraciones elevadas de glucosa en sangre de manera persistente o crónica. Se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina (*) o de utilizarla de forma eficaz. Como resultado de lo anterior, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que esta queda circulando en la sangre, situación denominada "hiperglucemia", dañando los tejidos con el paso del tiempo, deterioro que causa complicaciones para la salud potencialmente letales.

(*) La insulina, hormona que fabrica el páncreas, es la que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, donde se convierte en energía para que funcionen con normalidad los músculos y otros tejidos.



DIABETES MELLITUS TIPO 2

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es el tipo más común de diabetes. Suele aparecer en adultos, pero cada vez más hay más casos en niños y adolescentes. En ella el organismo puede producir insulina pero, o bien no es suficiente, o el organismo no responde a sus efectos, provocando una acumulación de glucosa en la sangre (resistencia a la insulina). Las personas con DM2 pueden pasar mucho tiempo sin saber de su enfermedad, debido a que es silente y los síntomas podrían tardar años en reconocerse, tiempo durante el cual el organismo se va deteriorando debido al exceso de glucosa en sangre. A muchas personas se les diagnostica cuando ya es tarde, y las complicaciones se hacen patentes.

Aunque desconocemos mucho del porqué se desarrolla la DM2, hay varios factores de riesgo como la obesidad, mala alimentación, falta de actividad física, edad avanzada, antecedentes familiares de diabetes y origen étnico, que se repiten constantemente.

LA DM2 UN PROBLEMA SANITARIO

Hoy en día, la DM2 se ha convertido en uno de los más graves problemas sanitarios de nuestro tiempo. El aumento tan drástico observado en su incidencia se ha atribuido fundamentalmente a los cambios sociales y de estilo de vida producidos durante las últimas décadas. En los pacientes diabéticos, el riesgo cardiovascular es de 2 a 4 veces superior al observado en los no diabéticos. Conocer su prevalencia es de importancia capital tanto para determinar el estado de salud de una población como para la planificación de los recursos sanitarios destinados a su atención y posible prevención. Las estimaciones actuales indican que para el año 2030 su prevalencia alcanzará proporciones epidémicas y afectará a más de 350 millones de personas en todo el mundo.

CAUSAS del AUMENTO de la DIABETES

En **España** son múltiples los estudios con base poblacional que aportan datos sobre la prevalencia de diabetes, mostrando prevalencias con gran variabilidad regional, oscilando en población mayor de 18 años en una horquilla entre el 5,5% y el 18,5%. En la Comunidad Valenciana, datos publicados en 2003 (*Estudio Burriana*) mostraron una prevalencia del 12,8%. En el momento actual, el denominado "Estudio de prevalencia de diabetes de la Comunidad Valenciana" ha presentado cifras de prevalencia que rondan el 14,8%. Por tanto, vemos un **incremento progresivo en los últimos años** y, de momento, no parece que pueda ser frenado, pese a las políticas adoptadas.

> LA DIABETES y la MUJER

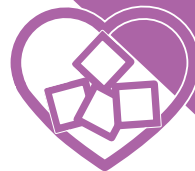
Las mujeres con cualquier tipo de diabetes o situación prediabética corren el riesgo de desarrollar durante el embarazo distintas complicaciones si no monitorizan y controlan estrechamente esta situación. Las mujeres con diabetes tipo 1 necesitan más planificación y monitorización antes y durante el embarazo a fin de minimizar el riesgo de complicaciones. En las que se desconoce el riesgo, la hiperglucemia durante el embarazo puede provocar cambios en el feto que harán que aumente de peso (macrosomía) y que se produzca insulina en exceso, lo que puede generar problemas durante el parto, lesiones para el niño y la madre, y un descenso brusco de la glucemia (hipoglucemia) en el niño tras el nacimiento. Los niños que están expuestos durante un período prolongado a la hiperglucemia en el útero corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes en el futuro.



➤ LAS COMPLICACIONES del DIABÉTICO

Si no se diagnostica a tiempo y se deja evolucionar, la DM2, acaba pasando una factura en salud importante. Unos **niveles permanentemente altos de glucemia** pueden causar **graves enfermedades**, que afectarán al **corazón** y los **vasos sanguíneos**, los **ojos**, los **riñones** y los **nervios**. Además, las personas con diabetes también corren un mayor riesgo de desarrollar **infecciones**. En casi todos los países de ingresos altos, la diabetes es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular, ceguera, insuficiencia renal, amputación de extremidades inferiores, y también se ha relacionado con **problemas de salud bucodental** y la **apnea obstructiva del sueño**.

Mantener los niveles de glucemia (además de la presión arterial y el colesterol) cercanos a la normalidad puede ayudar a retrasar o prevenir las complicaciones de la DM. Las personas con DM necesitan hacerse revisiones con regularidad para detectar posibles complicaciones. Es fundamental aconsejar a todo paciente diabético que de forma periódica, al menos una vez al año, se realice una revisión oftalmológica, que tenga desarrollado un adecuado plan de alimentación por un experto en nutrición y que de forma periódica se someta a revisiones por su podólogo. La educación diabetológica es un pilar fundamental en la adecuada evolución de la enfermedad y en la prevención de complicaciones.



el TRATAMIENTO

El tratamiento de la DM2 se basa en tres pilares fundamentales: seguimiento de un plan de alimentación equilibrado, práctica de ejercicio físico regular y tratamiento farmacológico personalizado. De hecho, en pacientes con DM2, un simple cambio en sus hábitos supone una mejora drástica en la evolución de la enfermedad.

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

información
www.uniondemutuas.es



Linea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

