

El 14 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Diabetes**, una enfermedad que va en aumento en los últimos años y que puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Se trata de dar a conocer las causas, los síntomas y complicaciones de la enfermedad, así como los tratamientos.

¿Desde cuándo se celebra el Día Mundial de la Diabetes?

El **Día Mundial de la Diabetes se celebra desde 1991**, promovido por la **Federación Internacional de Diabetes (FID)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que crearon esta campaña mundial ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo.

La fecha del 14 de noviembre se escogió porque coincide con el aniversario de *Frederick Banting* quien, junto con *Charles Best*, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921.

En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del **Día Mundial de la Diabetes**.

Lo más preocupante es que desde 1980 el número de personas con diabetes en el mundo casi se ha cuadruplicado, sobre todo en los países de medios y bajos ingresos. Este peligroso aumento se debe en parte al aumento de personas con sobrepeso y obesidad y a la inactividad física en general.

Qué es la diabetes

La diabetes se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. Si no se controla puede dar lugar a hiperglucemia, que es el aumento del azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes, además de la diabetes gestacional:

- **Diabetes tipo 1:** el cuerpo no produce suficiente insulina. Las causas y los factores de riesgo de este tipo de diabetes son desconocidas. Las estrategias de prevención tampoco han resultado eficaces hasta el momento.
- **Diabetes tipo 2:** el cuerpo no gestiona correctamente la insulina que produce. Cuanto mayor es el perímetro de cintura y más elevado en Índice de Grasa Corporal (IGC) mayores posibilidades de desarrollarla. Este tipo de diabetes puede prevenirse y es mucho más frecuente que el tipo 1.
- **Diabetes gestacional:** es un tercer tipo de diabetes y se caracteriza por el aumento de azúcar en sangre (*hiperglucemia*) durante el embarazo con valores superiores a los normales, pero no tan elevados como para diagnosticar la enfermedad. Las mujeres que la desarrollan corren más riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Y además tanto el bebé como la madre tienen más posibilidades de desarrollar diabetes del tipo 2 a lo largo de su vida.

La diabetes gestacional afecta a las mujeres embarazadas

Gran parte de los casos y sus complicaciones podrían prevenirse manteniendo una dieta saludable, actividad física regular y un peso corporal normal y evitando el consumo de tabaco.

Síntomas de la diabetes



Medidor de azúcar en sangre

Los síntomas de la diabetes pueden ser sutiles así que presta atención a tu cuerpo y si observas varios de estos síntomas consulta a tu médico:

- **Sed excesiva y acudir con más frecuencia a orinar:** el exceso de glucosa en sangre provoca que los riñones tengan que trabajar más para eliminar el exceso y cuando no pueden seguir el ritmo, la glucosa sobrante se elimina en la orina, provocando una deshidratación, que te provocará sed.
- **Cansancio:** la diabetes deteriora la capacidad del cuerpo para usar la glucosa en las necesidades energéticas, así que probablemente te sentirás fatigado.
- **Pérdida de peso rápido:** con la pérdida de glucosa por la orina, también se pierden calorías. La glucosa de los alimentos también tiene dificultades para llegar a las células, lo que provoca un hambre constante. La combinación de estos dos factores puede causar un adelgazamiento.

Otros síntomas son visión borrosa, llagas de curación lenta, infecciones frecuentes, hormigueo en manos y pies y encías rojas y sensibles.

Superintendencia de servicios de Salud
0800-222-72583-
www.sssalud.gob.ar