

El impacto de la diabetes en nuestra vida diaria



La diabetes hoy en día ocupa uno de los primeros puestos en padecimientos crónicos mundiales; más de 400 millones de personas alrededor del mundo tiene esta enfermedad. Hoy 1 de cada 11 adultos padece diabetes, una proporción que sigue creciendo día a día.

Hay varias maneras de diagnosticar la diabetes. Por lo general es necesario repetir cada método una segunda vez para diagnosticar la diabetes. Se deben hacer las pruebas en un entorno medio (en un consultorio médico o en un laboratorio). Si su médico determina que usted tiene un nivel alto de glucosa en la sangre o síntomas clásicos de glucosa alta, además de una prueba positiva, quizá no sea necesario que su médico le haga una segunda prueba para diagnosticar la diabetes.

En su mayoría los alimentos que se ingieren, se convierten en azúcar (también llamada glucosa) que se libera en el torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en

la sangre entre a las células del cuerpo para que se transforme en energía.

La diabetes se deriva del abuso de una mala alimentación; la mayoría de las personas afectadas tiene diabetes de tipo 2, esto quiere decir que su cuerpo produce insulina, pero no es suficiente para procesar toda la azúcar consumida; en cambio la diabetes tipo 1, es más riesgosa, puesto que el cuerpo no puede producir insulina por sí mismo, en este caso, se necesitan inyecciones de insulina para poder sobrevivir.

A raíz de este padecimiento crónico se corre riesgo de desarrollar otras enfermedades mas severas como: ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y amputaciones.

Puede ser una enfermedad que provoca muchas dudas y temores, por lo que es bueno saber que se pueden obtener consejos o compartir experiencias propias con otras personas que se encuentran en la misma situación.

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero se puede reducir mucho el efecto que tiene sobre la vida si se practican hábitos de estilo de vida saludables, se toman los medicamentos según sea necesario, se obtiene información sobre el automanejo de la diabetes y no se falta a las citas con el equipo de atención médica.

Por eso, te invitamos a que, lleves un estilo mas saludable, que cuides tu alimentación, que hagas ejercicio y que visites a tu doctor periódicamente, este 14 de noviembre celebramos el día mundial de la prevención contra la diabetes