

PACIENTE ACTIVO

CUÍDATE CON TU ENFERMEDAD DIABETES

QUÉ ES LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de la glucosa (azúcar) en sangre.

La glucosa es la fuente de energía que nuestro cuerpo necesita para funcionar y se obtiene a partir de los alimentos que comemos. La insulina es una hormona que se crea en el páncreas y que es la que se encarga de que las células puedan usar la glucosa que necesitan. Cuando hay diabetes, lo que sucede es que, o bien no hay suficiente insulina, o ésta es defectuosa y por tanto aumentan los niveles de glucosa en sangre.

3 PREGUNTAS SOBRE LA DIABETES

¿Cuántos tipos de diabetes hay?

De los tipos de diabetes que existen los más importantes son tres:

→ Diabetes tipo 1

El cuerpo no puede fabricar la insulina o la cantidad que produce es insuficiente. Afecta sobre todo a niños, niñas y adolescentes.

Estas personas requieren tratamiento con insulina desde el principio.

→ Diabetes tipo 2

Es el resultado de un aprovechamiento inadecuado de la insulina, ya que aunque el cuerpo la fabrique, las células no pueden utilizarla para introducir la glucosa en ellas de manera adecuada y por eso aumenta el nivel de glucosa en sangre. Es el tipo más frecuente de diabetes (alcanza al 90 % de la diabetes diagnosticada) y tiene mucho que ver con el sobrepeso, la obesidad y los hábitos alimentarios incorrectos. Aparece mayoritariamente en personas adultas, pero se ve cada vez con más frecuencia en jóvenes e incluso algunos niños y niñas. El tratamiento inicial no suele ser la insulina.

→ Diabetes gestacional

Afecta a mujeres embarazadas, suele darse en el segundo y tercer trimestre de gestación. Es una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono que se puede resolver o no con el parto. Conlleva riesgo de complicaciones para la madre durante el embarazo y para el bebé durante el parto sobre todo por su peso más elevado de lo habitual al nacer (superando los 4 kg).

¿La diabetes es una enfermedad frecuente?

La diabetes es una enfermedad muy frecuente. En nuestro país afecta a casi 6 millones de personas, sobre todo a partir de los 65 años. Así, entre 65 y 74 años

afecta a un 18,01 % de mujeres y un 24,92 % de hombres. Las cifras aumentan más a partir de los 75 años, de manera que tienen diabetes el 24,22 % de las mujeres y el 24,89 % de los hombres. Si miramos la diabetes tipo 2, cada año aparecen alrededor de 386.000 nuevos casos en la población adulta. Afecta sobretodo a niños, niñas y adolescentes.

¿Cuál es la causa de la diabetes?

Se desconoce qué provoca la diabetes en el 95 % de casos. Lo que sí sabemos es que existen algunos factores que pueden favorecer que esta aparezca. Entre estos factores los hay que no se pueden modificar y los que sí.

5 FACTORES QUE PUEDO MODIFICAR PARA MEJORAR MI CONDICIÓN COMO PERSONA CON DIABETES

- El exceso de peso
- La hipertensión arterial
- La falta de ejercicio físico
- El aumento del colesterol “malo” (LDL)
- El hábito de fumar

4 RAZONES PARA SER UN/A PACIENTE ACTIVO/A

1. Tendrás más independencia y autoestima

Ganarás en autonomía y mejorarás el día a día de tu enfermedad gracias a los conocimientos y habilidades que adquirirás con el programa.

2. Te sentirás mejor

Tus indicadores de control de la enfermedad podrán mejorar aplicando los cambios que compartiremos en el programa.

3. No tendrás que acudir tantas veces a la consulta

Al incorporar hábitos de vida saludables, podrás reducir las visitas por complicaciones de tu enfermedad, ingresos y asistencia a los servicios de urgencias.

4. Estarás acompañado/a

Tendrás la ayuda de otras personas con tu misma enfermedad y de personal sanitario para resolver tus dudas y compartir experiencias.

APÚNTATE A UN TALLER

Constan de 7 sesiones para entender mejor tu enfermedad. Trataremos los siguientes aspectos: Vivir con diabetes, despertando emociones, afrontamiento de la enfermedad y autocuidados, alimentación, actividad física y otros hábitos saludables, el tratamiento, complicaciones de la enfermedad, la realidad que me rodea, las asociaciones de pacientes, plan de acción.