

## CONCEPTOS GENERALES SOBRE LA DIABETES MELLITUS

### ¿Qué es la diabetes?

Es un grupo heterogéneo de enfermedades metabólicas caracterizado por HIPERGLUCEMIA resultante de defectos en la secreción de insulina, resistencia a la acción de la insulina, o ambos. Se considera "hiperglucemia" cifras de glucosa en sangre en ayunas (glucemia basal) superiores a 110 mg/dl.

Si la hiperglucemia persiste durante tiempo (crónica), se puede producir la lesión de diversos órganos, especialmente ojos, nervios, corazón y vasos sanguíneos.



### ¿Cómo se diagnostica?

- Bien por detectarse cifras de glucemia basal igual o superiores a 126 mg/dl en al menos dos análisis,
- bien por detectarse al azar cifras iguales o superiores a 200 mg/dl en presencia de los siguientes síntomas:
  - sed reiterada (polidipsia),
  - sensación de hambre (polifagia),
  - orinar mucho (poliuria)
  - y pérdida de peso.

También mediante una prueba denominada Test de tolerancia oral a la glucosa (TTOG), que consiste en tomar en ayunas 75 g de glucosa y medir el aumento en sangre a las 2 horas. Es diabetes si da cifras iguales o superiores a 200 mg/dl.

### ¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Diabetes tipo 1: Aparece en niños y jóvenes. Su páncreas apenas segrega insulina (para controlar el aumento de glucosa) y es preciso aportarla como medicación (inyectable vía subcutánea). Representan un porcentaje muy bajo de diabetes (10%).

Diabetes tipo 2: Aparece en personas mayores de 30 años, con antecedentes familiares de diabetes, personales de diabetes gestacional o de "prediabetes". Se relaciona con un mal estilo de vida, principalmente sobrepeso, y se asocia con frecuencia a hipertensión arterial y dislipemia (sobre todo, aumento de triglicéridos). Representa el 80-90% de todas las diabetes.

Diabetes gestacional: Es una diabetes descubierta durante el embarazo, entre las semanas 24 y 29, mediante el denominado Test de O' Sullivan en mujeres de riesgo elevado (mayores de 35 años, antecedentes familiares de diabetes, obesidad, hijos con más de 4,5 kilos de peso).

Prediabetes: Situaciones intermedias entre la diabetes y la normalidad, bien por una glucemia basal entre 110 y 125 mg/dl ("glucemia basal alterada"), bien por un TTOG entre 140 y 199 mg/dl ("intolerancia a la glucosa"). La segunda forma conlleva mayor riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares.

Síndrome metabólico: Entidad clínica que asocia hiperglucemia con obesidad (abdominal), dislipemia o hipertensión arterial. Poseen mayor riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares.

### **¿Cómo detectar la diabetes precozmente?**

Dado que la diabetes tipo 2 es la más frecuente (en torno a un 10% de la población mayor de 30 años), y de que aproximadamente uno de cada dos diabéticos no lo sabe, se recomienda realizar

- cada 3 años una glucemia a toda la población mayor de 45 años
- y cada año si se detecta:
  - sobrepeso
  - antecedentes familiares de diabetes (padres o hermanos)
  - antecedentes de diabetes gestacional o hijos de gran peso al nacer
  - Colesterol HDL ("bueno") muy bajo o triglicéridos muy altos
  - Hipertensión arterial
  - Prediabetes