

¿Qué tipo de Diabetes Mellitus tengo?

En nuestra sociedad existe mucha confusión en términos de los diferentes tipos de Diabetes Mellitus. Existen tres tipos que son las formas más comunes de diabetes mellitus: diabetes mellitus tipo 1, diabetes mellitus tipo 2 y la diabetes gestacional o la diabetes que se desarrolla por primera vez en el embarazo en alguien sin un diagnóstico previo. Pero ¿en qué se diferencian la diabetes mellitus tipo 1 y 2?

La diabetes mellitus tipo 1 tiende a desarrollarse en etapas más tempranas de la vida, sin embargo, se puede debutar con la condición más tarde en la vida. Es una condición de tipo autoinmune que al momento **no tiene forma de prevenirse**. Autoinmune significa que nuestro propio cuerpo produce un ataque hacia sí mismo. En este caso, se ataca las células del páncreas que producen insulina. La persona que padece esta condición deja de producir insulina de forma súbita. La insulina es la hormona que se encarga de que la glucosa de nuestros alimentos entre a nuestras células para ser utilizada como fuente de energía. Al desarrollarse esta condición **la persona necesita recibir insulina para poder sobrevivir**. Las personas que viven con diabetes mellitus tipo 1 necesitan medir sus niveles de glucosa en la sangre regularmente, y medir la cantidad de hidratos de carbono que consumen para determinar la cantidad de insulina que se deben administrar. Además, deben realizar esas mediciones antes, durante y después del ejercicio, antes de manejar un vehículo de motor o antes de efectuar otras actividades que los coloquen en peligro de lesionarse de desarrollar un nivel muy bajo de glucosa mientras realizan las mismas. Esta condición representa un reto para las personas que la padecen.

La diabetes mellitus tipo 2 es la forma más común de diabetes mellitus, esta se desarrolla por una serie de defectos en el metabolismo de glucosa. Los puertorriqueños somos uno de los grupos étnicos con mayor riesgo de desarrollar esta condición. Aunque existen factores de herencia ligados a la diabetes mellitus tipo 2, hay factores ambientales y de comportamiento que aumentan la probabilidad de desarrollar la misma. Estos factores incluyen el consumo de calorías en exceso y la vida sedentaria ya que estos promueven la obesidad. La obesidad es uno de los factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2, en particular la obesidad abdominal. Esto significa, una circunferencia de cintura mayor a 35 pulgadas en la mujer y mayor a 40 pulgadas en el varón. A diferencia de la diabetes mellitus tipo 1, **la diabetes mellitus tipo 2 si se puede prevenir**, o al menos se puede retrasar su desarrollo si adoptamos una alimentación saludable y desarrollamos una rutina de ejercicios que promuevan una pérdida de 7-10% de nuestro peso.

El paciente con diabetes mellitus tipo 2 produce insulina en los comienzos de su condición. En este caso se desarrolla **resistencia a la insulina** y el cuerpo pierde la capacidad de utilizar la misma de forma eficiente. Esto produce una **deficiencia relativa de insulina** que no permite que la glucosa entre a las células para que estas puedan realizar sus funciones. Este exceso de glucosa se queda en nuestra sangre. Para poder compensar por esta resistencia a insulina nuestro cuerpo lleva a cabo modificaciones en diferentes órganos para tratar de aumentar nuestros niveles de glucosa y de esta forma llevar energía a sus células. Sin embargo, estas contribuyen al desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2. Entre los cambios que ocurren en el paciente con diabetes mellitus tipo 2 se encuentran: aumento en la sensibilidad

de hambre, liberación de reservas de glucosa del hígado, el riñón aumenta la cantidad de glucosa que devuelve a la sangre, y la utilización de grasa como fuente de energía, entre otros. La producción de insulina también disminuye con el tiempo en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 ya que nuestro cuerpo aumenta la producción de insulina para tratar de sobrellevar la resistencia. Este aumento en producción hace que poco a poco vayamos perdiendo función de las células del páncreas que producen insulina.

El tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 consiste en diferentes medicamentos de tipo oral o inyectables que ayudan a mejorar los defectos en el metabolismo de glucosa. Con el tiempo la producción de insulina en los pacientes tipo 2 puede ser tan baja que necesiten utilizar insulina con o sin medicamentos orales para lograr control de la condición. También puede ser necesario utilizar insulina de forma temporera al momento del diagnóstico inicial cuando tenemos niveles tóxicos de glucosa en sangre. La necesidad de recibir tratamiento con insulina no significa que su tipo de diabetes mellitus cambie. Sigue teniendo diabetes mellitus tipo 2.

Pero ¿qué tienen en común la diabetes mellitus tipo 1 y diabetes mellitus tipo 2? Que **la base del tratamiento para ambas condiciones es llevar un estilo de vida saludable**. En términos de alimentación debemos tratar de que nuestro plato incluya vegetales sin almidón como componente principal, una fuente de hidratos de carbono y proteína. Nuestra dieta debe incluir al menos tres porciones de vegetales y dos porciones de fruta diariamente. En nuestra nueva realidad esto puede ser un reto. Sin embargo, podemos recurrir al uso de vegetales y frutas congelados o enlatados. Si utilizamos vegetales enlatados debemos enjuagarlos cuidadosamente para eliminar un poco el sodio y preservativos que contienen. En el caso de las frutas enlatadas, eliminar el almíbar que contienen. Puede acceder la página: www.choosemyplate.gov/coronavirus donde encontrar información sobre estrategias para desarrollar un menú saludable durante este momento histórico.

En cuanto a la actividad física este es el momento para llevar a cabo esa rutina de ejercicios que hasta el momento hemos pospuesto por limitaciones de tiempo. Además de su rol en términos del control de glucosa, el ejercicio ayuda a fortalecer nuestro corazón, a mejorar nuestra capacidad pulmonar, estado de ánimo, presión sanguínea y a mantener un peso saludable. Así que, aunque no tengamos personas que vivan con algún tipo de diabetes mellitus en nuestra familia, este también puede ser utilizado como un método de actividad familiar que nos ayude a sobrellevar mejor la situación actual, a disminuir los niveles de estrés y a fomentar un estilo de vida saludable para el futuro. Además, estaremos ayudando a evitar el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en los miembros de nuestro núcleo familiar.

Author

leticiahd