



Clínica  
San Pablo  
Surco



Organization Accredited  
by Joint Commission International

# DIABETES



La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que ésta queda circulando en la sangre dañando los tejidos con el paso del tiempo.



## EXISTEN TRES TIPOS DE DIABETES:

- **Diabetes tipo 1:** Causada por una reacción autoinmune, en la que el sistema de defensas del organismo ataca las células productoras de insulina del páncreas. Puede afectar a personas de cualquier edad, pero suele aparecer en niños o jóvenes adultos. Las personas con esta forma de diabetes necesitan inyecciones de insulina a diario con el fin de controlar sus niveles de glucosa en sangre.
- **Diabetes tipo 2:** Es el más común. El organismo puede producir insulina pero, o bien no es suficiente o el organismo no responde a sus efectos, provocando una acumulación de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 podrían pasar mucho tiempo sin saber de su enfermedad debido a que los síntomas podrían tardar años en aparecer o en reconocerse, tiempo durante el cual el organismo se va deteriorando debido al exceso de glucosa en sangre.
- **Diabetes mellitus gestacional:** Se diagnostica por primera vez durante el embarazo. Cuando se desarrolla, suele presentarse en una etapa avanzada y surge debido a que el organismo no puede producir ni utilizar la suficiente insulina necesaria para la gestación.

## SÍNTOMAS

- Frecuencia en orinar.
- Sensación de hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Irritabilidad y cambios del estado de ánimo.
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- Vista nublada.
- Cortaduras y rasguños que no se curan o se curan lentamente.
- Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.
- Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- Elevados niveles de glucosa en la sangre y en la orina.

## ¿CÓMO PREVENIRLA?

- Controlando el consumo de carnes de res y cerdo.
- Reduciendo las grasas saturadas.
- Eliminando la azúcar refinada.
- Controlando la ingesta de bebidas gaseosas.
- Disminuyendo la sal.
- Preferir lácteos descremados.
- Haciendo ejercicio.

