

## Cuidados que debe tener un paciente con diabetes

El 14 de noviembre se celebra a nivel mundial el Día Internacional de la Diabetes. El sentido de esta fecha es concientizar a la población sobre la necesidad de un acceso adecuado a la atención de salud de la diabetes y al apoyo para el bienestar de las personas con esta enfermedad para mejorar su calidad de vida, por lo que las Naciones Unidas escogieron como tema para el periodo 2024-2026 “Diabetes y Bienestar”.

La diabetes es una enfermedad metabólica cardiovascular y crónica que se caracteriza por la mantención de niveles elevados de glucosa en sangre. Se origina porque el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La más común es la tipo 2, que se provoca generalmente en adultos cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce insulina suficiente. También existe la diabetes tipo 1, conocida como diabetes juvenil o diabetes insulinodependiente, en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo.

La diabetes mal controlada causa graves problemas a la salud, siendo una de las principales causas de patologías que provocan ceguera, insuficiencia renal, infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y lesiones del pie difíciles de tratar que se conocen como pie diabético. El pie diabético es el principal causante de la amputación de miembros inferiores que se producen en las personas con diagnóstico de diabetes.

Por lo tanto, para los pacientes que viven con diabetes es prioritario mantener un buen control de sus parámetros de glicemia, lo que se logra por medio de controles periódicos con profesionales médicos, de enfermería y de la nutrición, acceso al tratamiento y los insumos para su administración, realización de tamizajes diarios de glicemia con hemoglucotest y controles sanguíneos, oftalmológicos y cardíacos anuales.

Para evitar la diabetes es importante cambiar los hábitos y costumbres.



**Miriam Fuentes Navarrete, académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Andrés Bello Sede Viña del Mar.**

Las mejores formas de prevenir esta enfermedad se basan en adoptar una dieta saludable, realizar actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco. Para realizar un diagnóstico temprano que permita un tratamiento oportuno de la diabetes es aconsejable que las personas se realicen en forma anual el Examen de Medicina Preventiva, también conocido como EMPA, el cual es un excelente examen de tamizaje para diagnosticar la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.

Es importante saber que en el caso de que se le diagnostique diabetes se puede tratar y sus consecuencias se pueden evitar o retrasar siguiendo las indicaciones de profesionales de la salud, adoptando una alimentación baja en hidratos de carbono y azúcares, realizando actividad física permanente, ingiriendo el tratamiento farmacológico, realizándose los exámenes y tratamientos regulares, sobre todo en caso de aparición de complicaciones, y eliminando el hábito tabáquico.