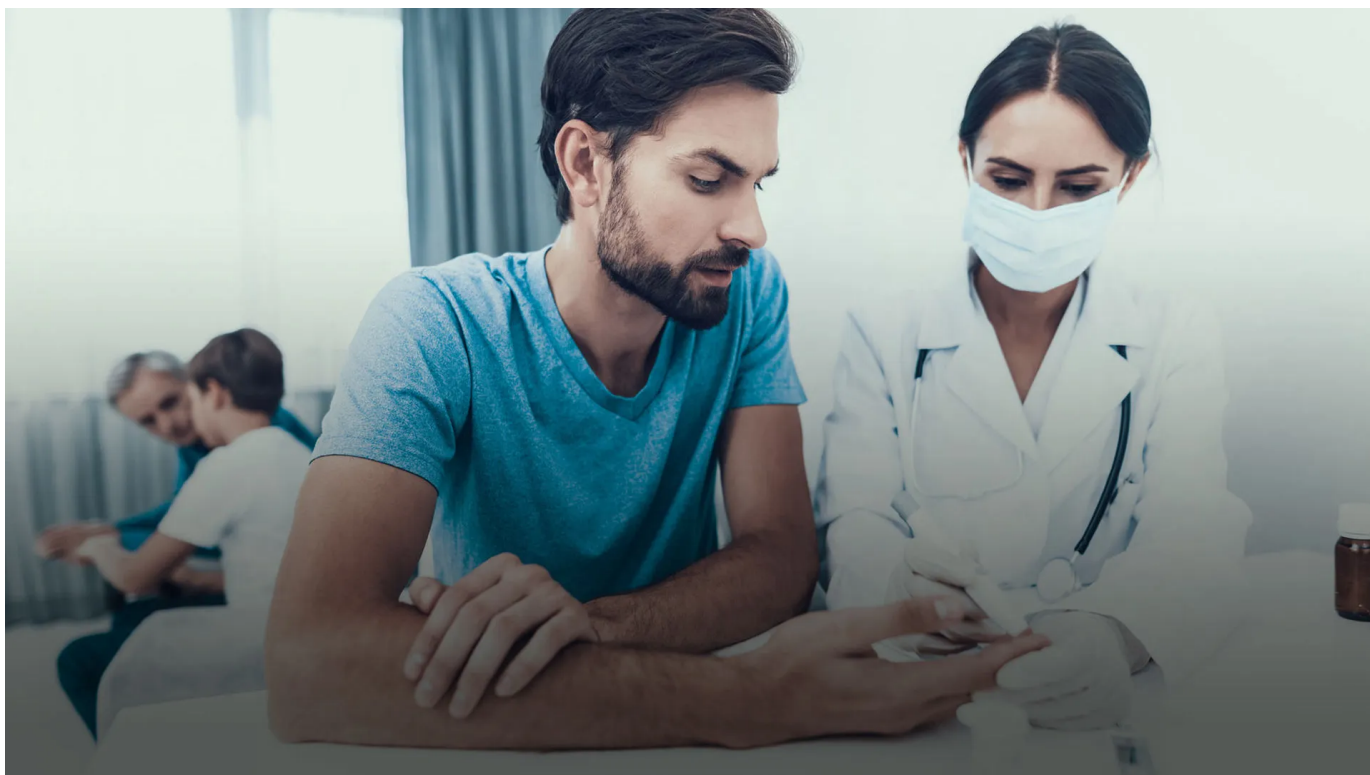


¿Cómo se puede detectar la diabetes? Experto del Tec te dice



En el Día Mundial de la Diabetes, endocrinólogo y profesor clínico del Tec comparte los tipos de esta enfermedad, así como los síntomas y recomendaciones ante ello 14/11/2020

Con información de Miranda Saucedo

Aunque pueda creerse que la **diabetes** solo la llegan a padecer las personas adultas, la realidad es que es una problemática que hoy en día la sufren tanto los niños como jóvenes.

A nivel mundial, la diabetes es la causa principal por la que más personas fallecen y que ahora en la actualidad se presenta en la edad pediátrica. Así lo explicó **Óscar Flores**, endocrinólogo y profesor clínico del [Tec de Monterrey](#),

Ante este panorama y en el [Día Mundial de la Diabetes](#), el especialista compartió aspectos sobre el padecimiento como los tipos, síntomas y cómo identificarlo.

“(La diabetes) afecta principalmente problemas cardiovasculares, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares y va asociada con obesidad”, indicó.

El **Día Mundial de la Diabetes** se proclamó el **14 de noviembre** por el nacimiento del **doctor Frederick Grant Banting**, quien fue uno de los descubridores de la **insulina**.



Los tipos

El profesor clínico del Tec comentó que existen distintos **tipos diabetes**, entre ellos el **tipo 1**, que comúnmente se presenta en **jóvenes**, y el **tipo 2**, en su mayoría en **personas adultas**.

*“Hay muchas diabetes; está la tipo 2, que vemos más en adultos con sobrepeso, y tipo 1, que más en edades tempranas debajo de 30 años. La diferencia es que en la diabetes **tipo 2 sí producen insulina**, pero es **defectuosa**.”*

*“La **insulina se produce en el páncreas** y ayuda a que los azúcares que comemos en la alimentación se metan en las células, se quemé y nos dé energía”, señaló.*

Según el endocrinólogo, en **México del 10 al 15 por ciento de la población padece diabetes tipo 2**, mientras que del tipo **1 cerca de 500 mil pacientes** la sufren.

*“La gente con **diabetes tipo 2 muchas veces tiene obesidad y mal control**, esto último te **baja defensas**, es fácil que una persona con diabetes tipo 2 mal controlada tenga procesos infecciosos, no solo COVID-19, muchas infecciones.*

Óscar Flores, endocrinólogo y profesor clínico del Tecnológico de Monterrey; fue presidente de la Asociación Mexicana de la Diabetes.



“De hecho, tienen infecciones de hongos y otras índoles, entonces aquí ya sabemos que el COVID le pega mucho al sobrepeso, obesidad y va de la mano con diabetes y defensas bajas”, mencionó.

¿Cuáles son los síntomas?

De acuerdo con datos clínicos, Flores compartió que algunas señales de alerta ante las diabetes tipo 1 y tipo 2 es la **necesidad de tomar mucho líquido, así como de orinar dos o más veces durante la noche.**

*“Si se nota esto y mucha hambre y pérdida de peso, pues decimos las ‘4 P’: **polidipsia, poliuria, polifagia, y pérdida de peso**, que es mucha hambre, mucha sed, orina y pérdida de peso, básicamente.*

*“Ese es el **cuadro clínico clásico** que nosotros mencionamos como **síndrome diabético**”, dijo.*

Otro síntoma, agregó el especialista, es que la persona comience a ver borroso.



Sigue estos consejos

Para poder **prevenir o retrasar la diabetes tipo 2**, el profesor recomendó realizar **actividad física**, ya que además de ayudar con el peso, libera endorfinas, relaja y quita el estrés.

*“Eso junto con buena alimentación, básicamente evitar el sobrepeso. Medicamentos para prevenir sí hay, se llama **Metformina**, es el **número uno para tratar diabetes tipo 2**, pero **prevención es dieta y ejercicio**.”*

Existen **frutas** con **altos índices glucémicos** que se deben de **evitar ingerir o comer a cantidades saludables**, como el **plátano, mango, higos y uvas**, comentó el profesor clínico.

“Es mejor tomar una naranjada, porque un jugo se hace con 6 o 7 naranjas y sí es mucha carga de azúcar. La gente con diabetes necesita azúcar para vivir, azúcar proteínas y grasas; el detalle es la cantidad”.

Además, Flores agregó no caer en mitos sobre la enfermedad, como los imanes, orinoterapia, trasplante de placenta, entre otros, por lo que aconsejó apoyarse con la [Asociación Mexicana de Diabetes](#).

Desde hace 30 años Flores coordina campamentos de niños con diabetes del Estado por medio de la Asociación Mexicana de Diabetes.



*“A nivel internacional **la glucosa normal es de 70 a 100 en ayuno**. Si ves una **glucosa en ayuno de 101 a 125 es una intolerancia a la glucosa de ayuno, o prediabetes**, así se menciona también. **De 126 o más ya es diabetes**” mencionó.*

¡Contrólala!

Si te diagnosticaron diabetes tipo 2 lo primero que tienes que realizar es acercarte a un nutriólogo o nutrióloga para **cambiar la alimentación hacia hábitos más saludables**.

*“Empezamos con **dieta y ejercicio**. Cuando son adultos ya siempre empiezan con medicamento. Si vemos que con eso la glucosa no está controlada todavía pasamos al siguiente escalón que son múltiples pastillas.*

*“Hay muchas marcas, se llaman **hipoglucemiantes**, son pastillas para bajar el azúcar o controlarla. Ya cuando con múltiples pastillas no te puedes controlar es*

donde pasamos a la insulina”, comentó.

Uno de los errores en México, comentó Flores, es que algunas personas temen a la insulina por ciertas creencias, por lo que exhortó a no esperarse a tener complicaciones y **checarse el nivel de azúcar**.

“La gente se tiene que checar la glucosa con glucómetros capilares, para que vaya con el médico, las discuta y el doctor en base a esas glucometrías ponga el medicamento más adecuado, te diga a qué horas hacer ejercicio y te diga que dieta debes llevar.

“La diabetes tipo 1 es igual, se tiene que monitorear la glucosa y en base al monitor se les pone insulina. Hay varios tipos de insulinas, pero en base a las glucosas es como se decide cuál, a qué hora se pone, tipo de alimentación y hora de ejercicio”, finalizó.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

