

## ¿Cómo se diagnostica?

Un análisis de sangre de la glucosa en ayunas practicado en el laboratorio, es generalmente suficiente para el diagnóstico.

125	La diabetes se confirma cuando esta cifra es igual o <b>superior a 126 mg/dl</b> en dos ocasiones.
110	Cuando la cifra está <b>entre 110 y 125 mg/dl</b> se dice que tiene una glucosa anormal.
	Por <b>debajo de 109 mg/dl</b> se considera normal.

## Prevención

El diagnóstico de la diabetes debe ser realizado por un médico.

- ✓ **La diabetes tipo 1**  
no se puede prevenir de forma eficaz por el momento, aunque existen fundadas esperanzas en que esto sea posible en un futuro no lejano.
- ✓ **La diabetes tipo 2**  
es mucho más frecuente en personas con sobrepeso y sedentarias, de modo que evitar la obesidad y mantener una actividad física regular constituyen por ahora la mejor prevención posible.

## Diabetes gestacional

Durante el embarazo, es necesario un aumento en las reservas de energía del organismo, que se consigue gracias a al incremento de la producción de insulina. Cuando este aumento no se produce de forma adecuada aparece la diabetes gestacional, que afecta a alrededor del 10% de las embarazadas.

Existen factores que predisponen a la diabetes gestacional tales como: edad superior a 35 años, antecedentes familiares de diabetes, obesidad, y diabetes gestacional en embarazos anteriores.

La diabetes gestacional debe tratarse para prevenir, entre otros, el **exceso de peso en el feto** (macrosomía) que puede dificultar el parto y disminuir la glucosa (hipoglucemia) en el recién nacido.

En la diabetes gestacional no hay síntomas, por lo que **es necesario realizar un análisis** para detectarla. Se hace a todas las embarazadas alrededor de las 24 semanas (cinco meses).



Mide tu riesgo  
en esta farmacia

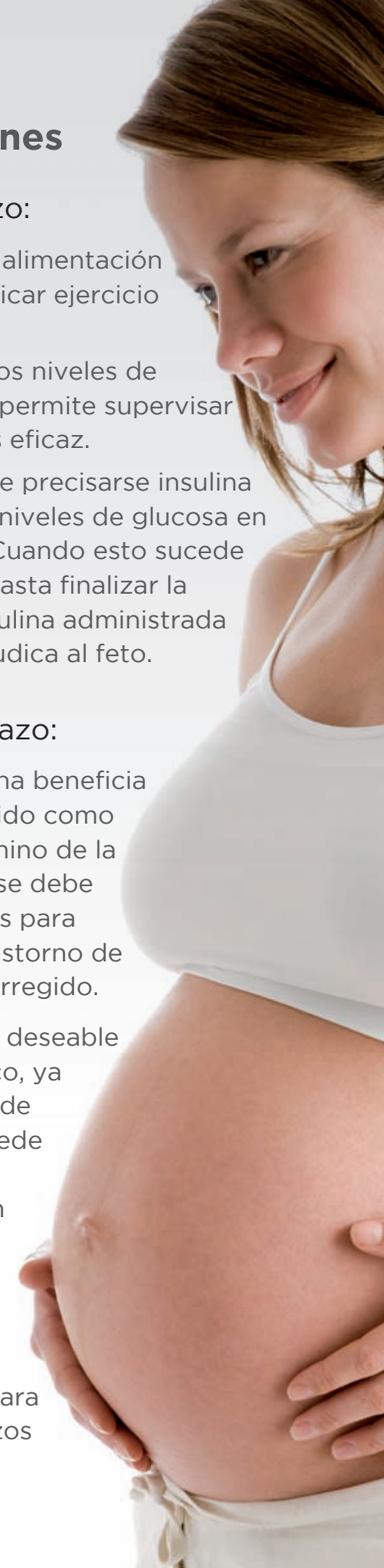
## Recomendaciones

Durante el embarazo:

- ⦿ Se debe llevar una alimentación equilibrada y practicar ejercicio con regularidad.
- ⦿ El autoanálisis de los niveles de glucosa en sangre permite supervisar si el tratamiento es eficaz.
- ⦿ En ocasiones puede precisarse insulina para mantener los niveles de glucosa en cifras adecuadas. Cuando esto sucede hay que utilizarla hasta finalizar la gestación. Esta insulina administrada a la madre no perjudica al feto.

Después del embarazo:

- ⦿ La lactancia materna beneficia tanto al recién nacido como a su madre. Al término de la lactancia materna se debe practicar un análisis para comprobar si el trastorno de la glucosa se ha corregido.
- ⦿ Posteriormente, es deseable un control periódico, ya que un porcentaje de estas personas, puede desarrollar una diabetes tipo 2 con el paso del tiempo.
- ⦿ La colaboración entre la madre y el equipo sanitario es la mejor garantía para conseguir embarazos sin riesgos.



# ¿Qué es la diabetes

La diabetes es una enfermedad muy común que puede estar debida a la falta de secreción de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto. La incidencia de la enfermedad aumenta con la edad, de modo que por encima de los 70 años afecta a más del 15% de la población.

Dado que esta hormona es la encargada de transformar en energía los hidratos de carbono, su defecto origina un aumento del "azúcar" en la sangre.

La importancia de la diabetes reside en que, si no está suficientemente controlada, puede dar lugar a frecuentes complicaciones, especialmente de tipo circulatorio y neurológico.

## Tipos de diabetes

Ⓞ Diabetes Tipo 1  
Suele empezar en la infancia y/o la adolescencia. Debido a la destrucción de las células del páncreas productoras de insulina, es imprescindible administrar insulina desde el inicio. Acostumbra a presentarse de forma brusca con aumento llamativo de la sed y de la orina, cansancio y pérdida de peso.

Ⓞ Diabetes Tipo 2  
Suele aparecer en edades más avanzadas y es 10 veces más frecuente que la tipo 1. Se caracteriza por un déficit parcial en la producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de la misma. La alimentación reglada y el ejercicio son la base del tratamiento. Sus síntomas son menos evidentes que la tipo 1 por lo que suele pasar desapercibida.

**1 de cada 2  
diabéticos  
no sabe  
que lo es**

**¿Y TÚ?**

La detección precoz  
de la diabetes mejora  
**la calidad de vida**

Detección precoz de la  
**diabetes**



Mide tu riesgo  
en esta farmacia



**Sanifarma**