

# Diabetes Guía Médica

Esta guía proporciona información esencial sobre tipos, causas y síntomas de la diabetes, además de brindar pautas para vivir una vida saludable.





# Índice

## 1. ¿Qué es la diabetes? **pág. 03**

Tipos de diabetes	03
Tipos específicos de diabetes	04

## 2. Síntomas Principales **pág. 05**

Síntomas de la diabetes tipo 1	05
Síntomas de la diabetes tipo 2	06
Síntomas y complicaciones de la diabetes gestacional	07
Criterios para considerar para detectar la diabetes	08

## 3. ¿Cómo prevenir la diabetes? **pág. 09**

¿Cada cuanto tiempo debo realizarme la prueba de descartar de diabetes?	10
Comorbilidades asociadas a la diabetes	10

## 4. Autocontrol de glucemia **pág. 11**

Glucemia	11
Niveles de glucosa en la sangre	11

## 5. Apps que puedes usar para el control de la diabetes **pág. 12**

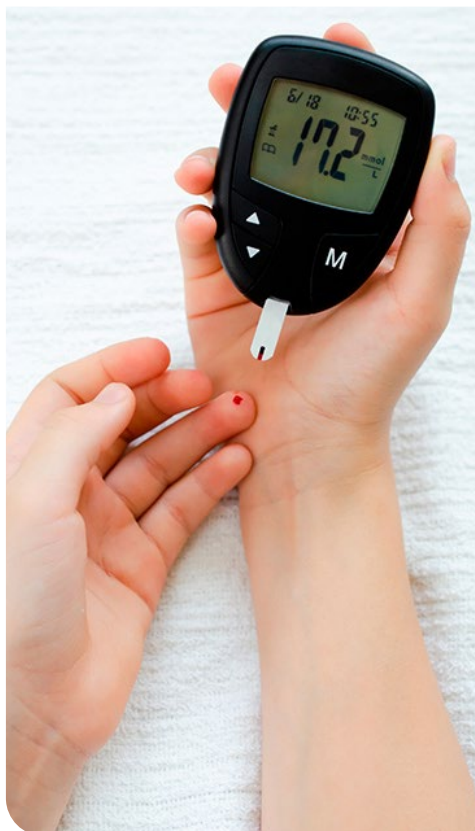
## 6. ¡Te recomendamos estos podcasts sobre el tema! **pág. 13**

## 7. Referencias **pág. 14**



# ¿Qué es la diabetes?

Según la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**, en términos generales la diabetes es una enfermedad crónica que afecta la producción y el funcionamiento de la insulina en el cuerpo. Ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza correctamente la insulina producida, aumentando así el azúcar en la sangre.



## Tipos de Diabetes



### Diabetes tipo 1:

La más frecuente en niños y adolescentes, donde el tratamiento con insulina es permanente.



### Diabetes tipo 2:

Se desarrolla debido a cuadros de obesidad o por factor hereditario. Es la más frecuente.

## Tipos específicos de diabetes:

Este grupo incluye una amplia variedad de condiciones poco frecuentes.

- **Diabetes mellitus gestacional:**

Se desarrolla en mujeres embarazadas que no han tenido antecedentes de diabetes.

En la mayoría de casos se manifiesta en las madres tras el nacimiento del bebé, mientras que también aumenta el riesgo de que estas padezcan diabetes Tipo 2 en un futuro.

- **Diabetes secundaria a medicamentos:**

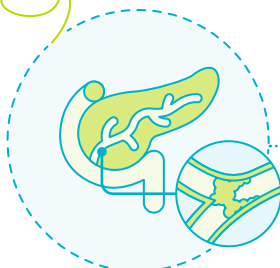
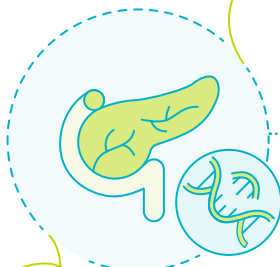
Se da cuando una persona consume medicinas que pueden llegar a alterar la producción de la insulina, como es el caso de los glucocorticoides o los inmunosupresores.

- **Diabetes Mody:**

Se origina por la existencia de alteraciones genéticas de las células beta que se encargan de producir insulina.

- **Diabetes relacionada con fibrosis quística (DRFQ):**

Se debe a una reacción inmunitaria, lo que dificulta al cuerpo la producción de insulina.





# Síntomas principales

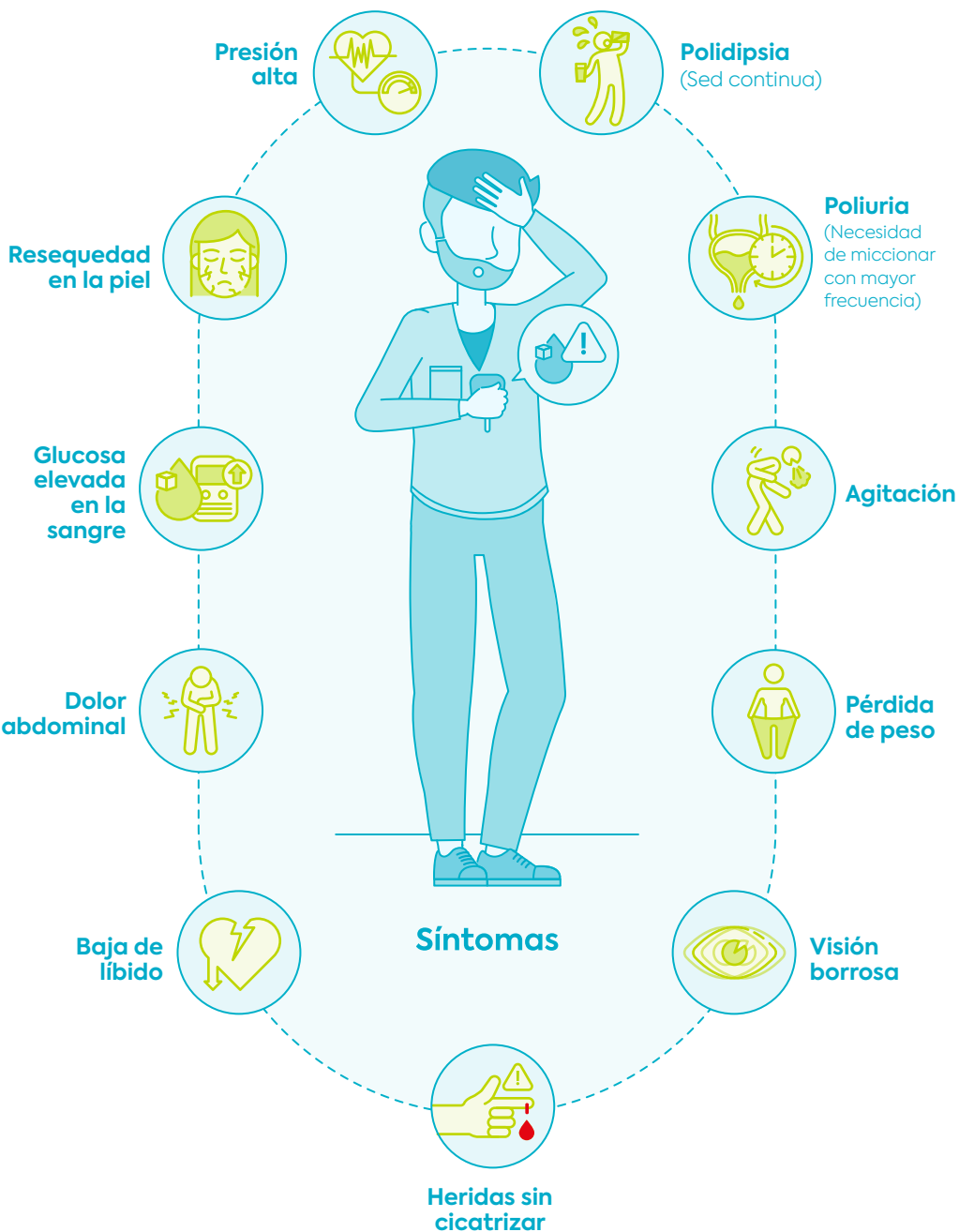
Aquí presentamos los principales síntomas que pueden aparecer en la diabetes de tipo 1, tipo 2 y gestacional.



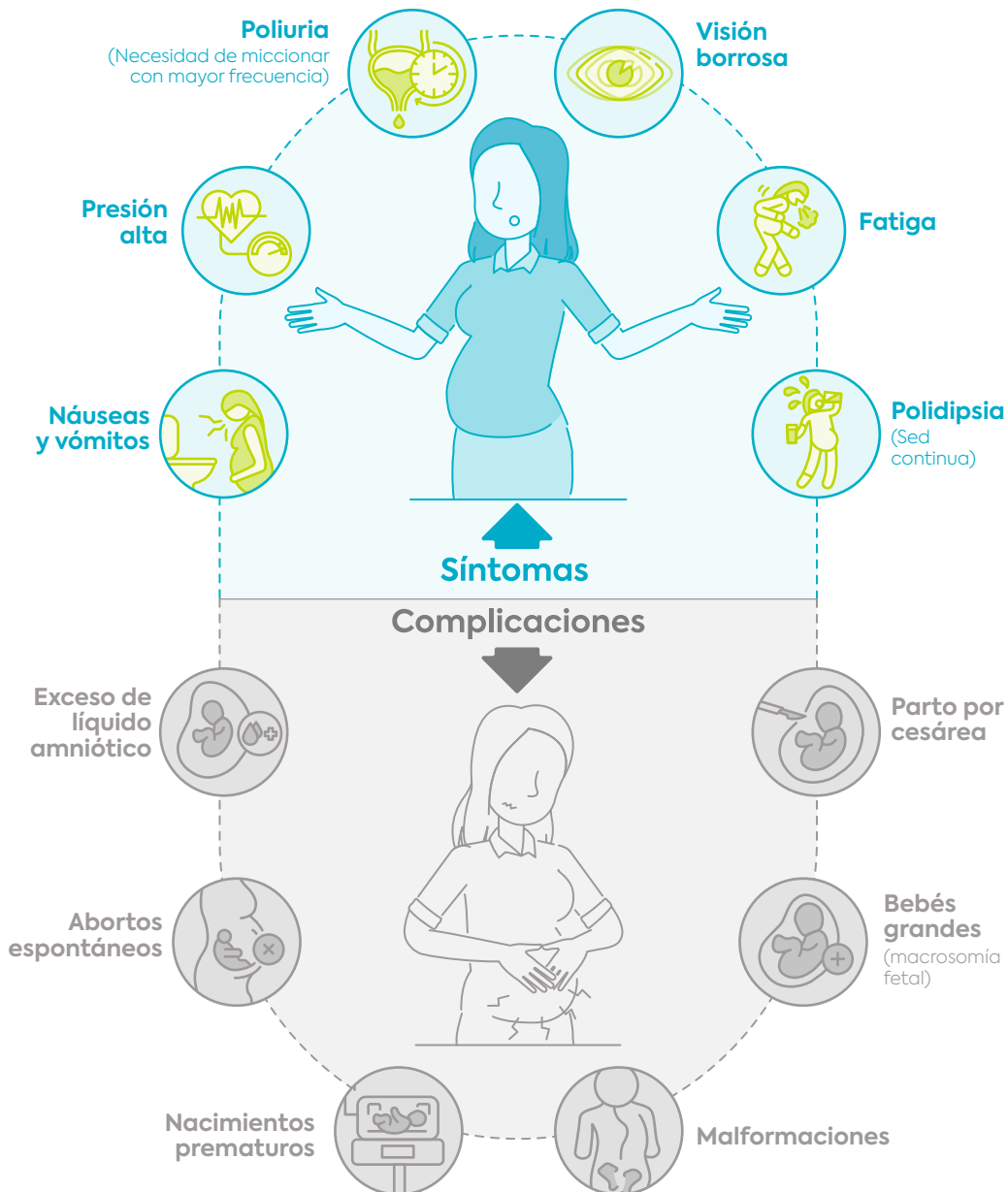
## Síntomas de la diabetes tipo 1



## Síntomas de la diabetes tipo 2



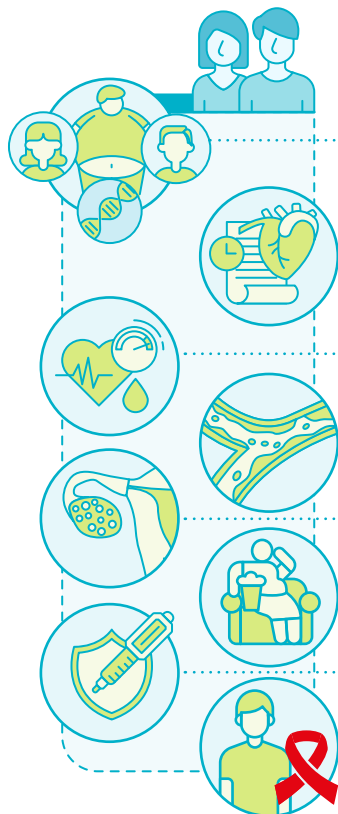
# Síntomas y complicaciones de la diabetes gestacional





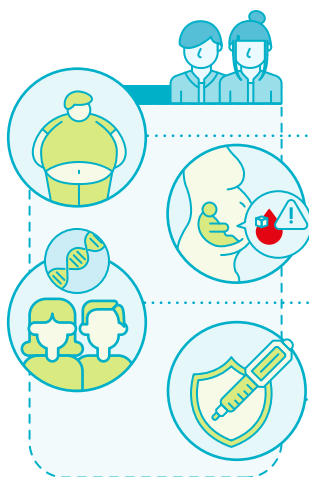
## Criterios a considerar para detectar la diabetes

### Adultos asintomáticos



- Sobrepeso u obesidad que tengan familiar primer grado de diabetes.
- Historia de enfermedad cardiovascular (ECV).
- Hipertensión.
- Alto nivel de colesterol.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Sedentarismo.
- Resistencia a la insulina.
- Persona con VIH.

### Niños y adolescentes asintomáticos



- Sobrepeso u obesidad mayor al percentil 85.
- Antecedentes maternos (diabetes mellitus gestacional) durante la gestación del niño.
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- Signos de resistencia a la insulina.



# ¿Cómo prevenir la diabetes?

La diabetes puede ser prevenida, aquí te mostraremos unos tips que pueden ayudarte a llevar una vida más saludable.



**Tener actividad física con frecuencia.**



**Evitar el consumo de azúcar, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.**



**Reducir la grasa abdominal y mantenerse en un peso saludable.**



**Consumir frutas y verduras en el día a día.**



**Evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas.**



**Consumir frutas y verduras en el día a día.**



## ¿Cada cuanto tiempo debo realizarme la prueba de descarte de diabetes?



### En adultos

Los especialistas recomiendan que sea en un intervalo mínimo de 3 años.

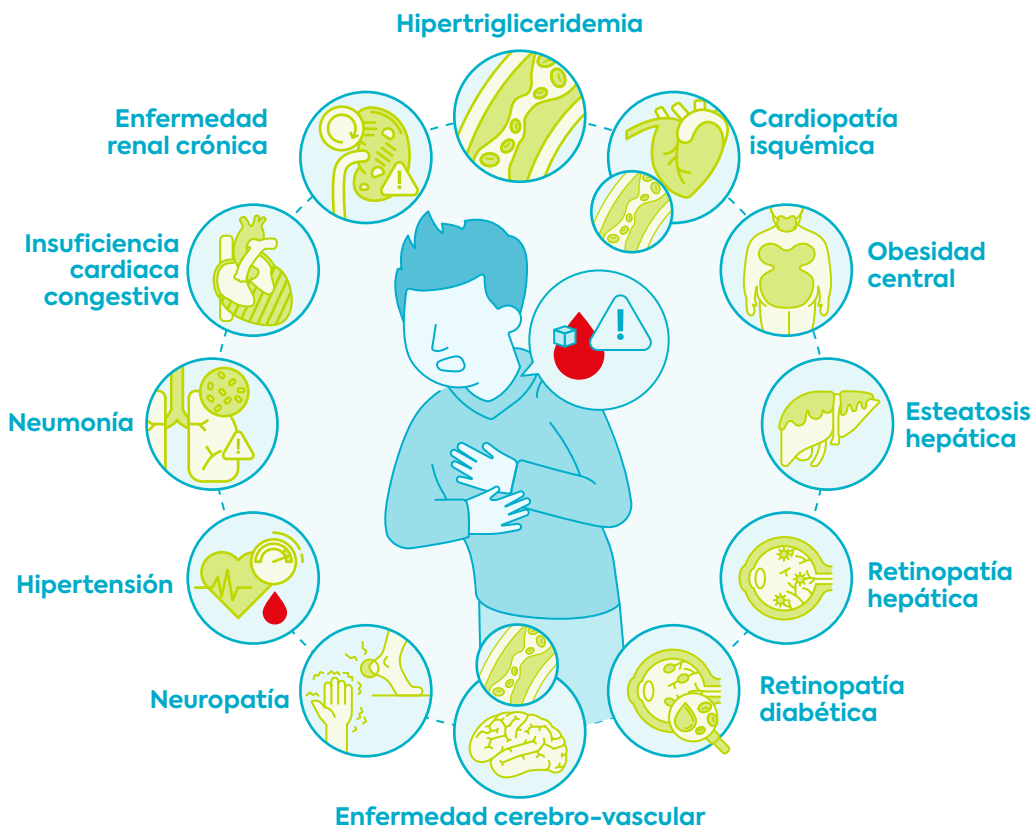


### En niños

Lo ideal es realizar el control al inicio de la pubertad, después de los 10 años de edad y con un intervalo de 3 años.

\*No se descartan casos de Diabetes Tipo 2 en niños menores de 10 años.

## Comorbilidades asociadas a la diabetes





# Autocontrol de glucemia



## Glucemia

### ¿Qué es?

▶ Es la medición de la concentración de la glucosa en la sangre.

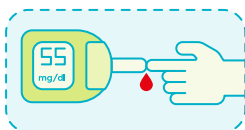
### ¿Qué la glucosa?

▶ Es un tipo de azúcar en la sangre que suministra energía a las células del cuerpo.

### ¿Por qué se puede alterar la glucemia?

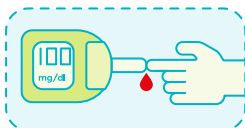
▶ Puede alterarse por una deficiencia en la insulina, lo que genera una acumulación de la glucosa en la sangre y deviene en la **diabetes mellitus**.

## Niveles de glucosa en la sangre



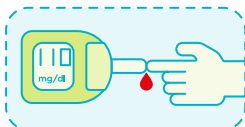
### ▶ Hipoglucemia

Valores bajos de glucosa en sangre  
Nivel de glucemia 55 mg/dl o menos



### ▶ Normoglucemia

Valor normal de glucosa en sangre  
Nivel de glucemia entre 70 y 100 mg/dl en ayunas



### ▶ Hiperglucemia

Valor alto de glucosa en la sangre  
Nivel de glucemia superior a 100 mg /dl en ayunas



## Apps que puedes usar para el control de la Diabetes.

Aquí te recomendamos el top tres de Apps que pueden ayudarte con el control de la Diabetes:



### Social Diabetes

Este aplicativo móvil es un diario digital para que el paciente lleve un control completo de la diabetes. Social Diabetes permite registrar la dieta, la alimentación ingerida y la cantidad de insulina suministrada con gráficos interactivos.

Asimismo, puedes encontrar recomendaciones personalizadas de acuerdo a la información registrada que se puede compartir con otros usuarios o con el médico. Esta App también te avisa de los riesgos de sufrir hipoglucemia.



### MySugr- Diario para diabetes

Es una aplicación gratuita que ayuda a controlar la diabetes tipo 1, tipo 2 o gestacional de manera rápida y fácil.

Este aplicativo ofrece un panel sencillo y personalizado en dietas, ingesta de carbohidratos, niveles de glucemia, entre otros. Asimismo, puedes calcular de manera fácil la insulina con dosis precisas mediante gráficos claros, así como también de los niveles de glucemia.

Obtén informes diarios, semanales y mensuales que se pueden compartir con tu médico. Copia de seguridad de los datos.



### Diabetes:M - Blood Sugar Diary

Una aplicación diseñada para ayudar a controlar tu diabetes tipo 1, tipo 2 o gestacional. En Diabetes:M - Blood Sugar Diary encontrarás casi todos los aspectos del tratamiento de la diabetes con informes, gráficos y estadísticas detalladas que pueden ser enviados a su médico para su supervisión en línea.

El aplicativo brinda herramientas para encontrar los niveles de glucosa en su sangre y guiar en la adecuada insulina usando su Bolus Advisor altamente efectivo y de primer nivel. Asimismo, tiene tablas de datos nutricionales para una adecuada ingesta de alimentos y rutinas de ejercicios.





## ¡Te recomendamos estos podcasts sobre el tema!

Con este contenido tendrás más información acerca de la Diabetes:

### Doctor Mau Informa

Síntomas de diabetes que no debes ignorar.

El Dr. Mau nos revela 7 síntomas de diabetes que podrían ser desapercibidos, términos generales y algunas precauciones que deberías tomar en cuenta.



### Diabetes en el Perú

La pérdida de peso puede revertir la Diabetes Tipo 2.

El Dr. Elmer Huerta comparte un nuevo estudio que da esperanza a los diabéticos y brinda datos sobre esta enfermedad en el Perú.



### Dra. Melissa Tejeida

Diabetes: ¿Qué puedes comer cuando tienes diabetes?

La Dra. La mexicana Melissa Tejeida da algunos consejos sobre la alimentación para los pacientes diabéticos. Aquí puedes conocer cómo es una dieta ideal para controlar la enfermedad y algunos mitos de los alimentos.



### Hablando de Diabetes

Obesidad, diabetes y riñón-ADICO

El Dr. César Corleto y la Lic. Patricia Morales hablan en este podcast acerca de la nutrición en una persona con diabetes, su tratamiento y la relación de la enfermedad con la obesidad y los problemas de riñón. ¡También responde preguntas de sus oyentes!





## Referencias

### Diabetes mellitus

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-diabetes-mellitus-13095504>

### Estándares de atención en DIABETES GUÍA 2023 para atención primaria

Asociación Americana de Diabetes

[https://semst.org/wp-content/uploads/2023/04/guia-diabetes2023\\_.pdf](https://semst.org/wp-content/uploads/2023/04/guia-diabetes2023_.pdf)

¡Estamos para ayudarte!

**En Auna nos preocupamos por tu  
buena salud**



**Cuidamos la vida para  
vivirla mejor, siempre.**

**auna**