



PERÚ

Ministerio de Desarrollo
e Inclusión Social

PENSIÓN65

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

DIABETES
MELLITUS

12

EL PERÚ PRIMERO

Diabetes Mellitus

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que dura toda la vida; se caracteriza por alta cantidad de glucosa o azúcar en sangre. Se produce porque existe una carencia o mal uso de la insulina, que es una hormona producida en el páncreas, indispensable para transformar la glucosa de los alimentos que comemos en energía.



- Cuando la insulina falla y el azúcar o glucosa no puede entrar a las células se acumula en la sangre y se llama Diabetes.
- La Diabetes Tipo II es la que es más frecuente en los adultos de 40 años a más y con énfasis en lo que tienen sobrepeso.
- En este tipo de Diabetes, el organismo puede producir insulina pero es insuficiente o no puede utilizarla, debido a problemas en las células para permitir el ingreso de la insulina, entonces el azúcar en la sangre aumenta.
- Según la Organización Mundial de la Salud, existiría un 6.7% de personas con 18 años a más que tienen azúcar elevada en sangre o que toman medicación hipoglucémica o tuvieron diagnóstico previo de Diabetes Mellitus.

¿Cuáles son los Factores de riesgo asociados a Diabetes Mellitus?

Estilos de Vida:

Sedentarismo:

Existe asociación entre la escasa actividad física con el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus.

Malos hábitos alimentarios:

El consumo de alimentos con alto azúcar y calorías (gaseosas, bebidas azucaradas, golosinas, frituras)

Tabaquismo:

La exposición al humo del tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de diabetes en ese bebé al llegar a la adultez. Asimismo, el hábito de fumar en las personas adultas y adultas mayores con Diabetes Mellitus incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Alcohol:

Existe mayor riesgo de diabetes por el consumo excesivo de alcohol y además se producen daños en el páncreas con consumos menores.



Factores Hereditarios:

Existe mayor riesgo de diabetes en personas con familiares con Diabetes, principalmente en aquellos de primer grado de consanguinidad.

Vinculados a la persona:

Sobrepeso y obesidad:

A mayor exceso de peso, más riesgo de desarrollar Diabetes.

Etnia:

El riesgo de desarrollar diabetes es mayor en nativos y población mestiza latinoamericana y afrodescendientes.

Edad:

Se considera mayor riesgo en las personas mayores de 45 años, la prevalencia de Diabetes Mellitus Tipo 2, es directamente proporcional al incremento de la edad cronológica.

Colesterol alto:

Está asociado a riesgo de Diabetes.

Hipertensión arterial:

Cuando la Presión arterial = 140/90 mmHg o la persona adulta mayor es alta (Hipertensión) es un factor de riesgo asociado a Diabetes.

¿Cuáles son los principales síntomas de la Diabetes Mellitus?



Mucha sed y la boca permanece siempre seca.



Debilidad y cansancio



Aumento del apetito



Orina en exceso



Pérdida de peso sin causa aparente

¿Cómo se diagnostica o se realiza el despistaje de la Diabetes Mellitus?

- A los adultos entre 40-70 años de edad que son obesos o tienen sobrepeso, se les recomienda realizarse el tamizaje de Diabetes.
- **El Despistaje** consiste en medir el nivel de la glucosa en sangre en ayunas (sin haber ingerido alimentos antes de las 8 horas), realizado por un personal de salud. Se debe realizar en 2 oportunidades (ejemplo Lunes y miércoles).
- Si el resultado de la glucosa en sangre es igual o mayor a 126 mg/dl en las 2 mediciones la persona es diagnosticada con Diabetes.



¿Cuál es el tratamiento?

La Diabetes es una enfermedad crónica que no se mejora pero si es posible controlarla, si la persona adulta mayor y la familia asumen con responsabilidad su propio cuidado. El éxito del tratamiento depende en gran medida de la capacidad y deseo del propio paciente de cumplir las indicaciones dadas por el personal de salud para prevenir complicaciones.

Tratamiento con medicamentos:

El tratamiento en el primer nivel de atención se iniciará con medicamentos orales: metformina o glibenclamida.

Al iniciar el tratamiento, el médico tratante educará a la persona sobre el reconocimiento de signos de alarma y reacciones adversas, para que en caso de presentarlas, acuda a consulta para reevaluación y valoración de cambio de medicamento.

Tratamiento sin medicamentos:

Las personas con diagnóstico reciente de diabetes, que no presentan síntomas (asintomáticos), estables, sin complicaciones, y según criterio médico, deben iniciar cambios en los estilos de vida por un lapso de 3 – 4 meses. Luego de este periodo, si los niveles de glucemia no están elevados continuará con un estilo de vida saludable y los controles se realizarán cada 3 a 6 meses.

De lo contrario iniciará tratamiento con medicamentos.

¿Cuáles son los cuidados a tener en cuenta para prevenir complicaciones?

Control de la enfermedad:

Una vez diagnosticado la persona adulta mayor con Diabetes, deberá acudir al establecimiento de salud, idealmente cada mes, en los primeros 6 meses o según se lo indique el personal de salud, para la evaluación de su estado de salud.



Alimentación Saludable:

- La alimentación con productos de la zona debe incluir pescado, pollo o pavo.
- Consumir carnes rojas con moderación.
- Consumir lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Consumir cereales, tubérculos y leguminosas.
- Evitar el consumo de azúcar, así como golosinas, galletas dulces, postres con azúcar.
- Consumir frutas y verduras.



- Evitar grasas como margarinas, mantequilla, aceites recalentados.
- Evitar el consumo de alimentos procesados, con grasas y sal (comida chatarra).
- Reducir el consumo de sal. No colocar más sal a sus comidas.
- Consumir agua y evitar bebidas azucaradas (gaseosas o jugos envasados).

Actividad Física:

La actividad física ha demostrado evidencia en prevenir y tratar la Diabetes Mellitus. En las personas mayores de 60 años se recomienda considerar:

- Realizar actividades 2 o más días a la semana: Bailar, trotar, caminar, Tai Chi.
- Si la persona mayor tiene movilidad reducida, debe realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio, 3 días o más a la semana.
- Cuando no puedan realizar actividad física por su estado de salud se sugiere caminar lo que las fuerzas se lo permitan.

Lo que se recomienda es una actividad física progresiva, previa evaluación médica. Se sugiere iniciar con sesiones de 10 minutos de duración 2 veces por semana e ir aumentando progresivamente.

Evitar Tabaco

Se recomienda evitar el hábito de fumar porque incrementa el riesgo de complicaciones al corazón y arterias.

Cuidados en los pies y piel:

Se recomienda tener cuidado con la piel y pies para evitar lesiones, úlceras o heridas. Se recuerda que todo paciente con Diabetes tiene problema de cicatrización.



¿Cuáles son las principales complicaciones de Diabetes Mellitus?

La persona con Diabetes presenta un riesgo de:

- 40 veces mayor de amputación
- 25 veces mayor de insuficiencia renal terminal
- 20 veces mayor de ceguera
- 2 a 5 veces mayor accidente vascular encefálico y
- 2 y 3 veces mayor riesgo para infarto en el corazón.

Daños en el cuerpo por una diabetes mal controlada

Los Ojos

Hay daño en los tejidos que lubrican y dan soporte al ojo. Por ello, se puede perder la vista.

Los Nervios

El paciente indica dolor, hormigueo, sensación de choques eléctricos y demás efectos pocos placenteros.

La boca

La encía y los dientes colapsan y es posible que haya también pérdida de piezas dentales.

El corazón

Los infartos son la primera causa de fallecimiento de los pacientes con diabetes.

La Piel

Se torna sensible, seca y opaca, al tiempo que es presa fácil de las infecciones.

El Hígado

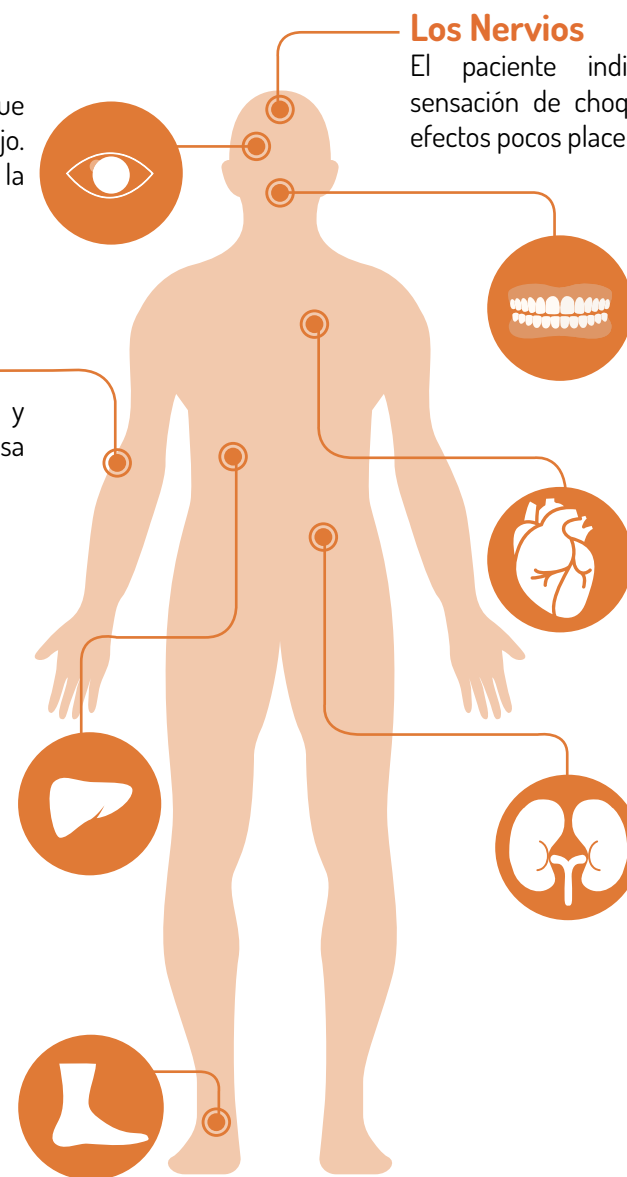
Se puede tornar graso o bien se genera insuficiencia.

Los riñones

Hay falla reenal y colapsan los órganos.

Los Pies

El pie diabético genera una herida que no cicatriza y, por lo tanto, se corre el riesgo de amputación.



**¡TRABAJEMOS POR
PERSONAS ADULTAS
MAYORES MÁS SALUDABLES,
PRODUCTIVAS E
INDEPENDIENTES!**



Elaborado por: Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. 2018.
Adaptado de: Guía Técnica: Guía de Práctica clínica para el Diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus Tipo 2 en el
Primer Nivel de atención. Resolución Ministerial N° 719-2015. Ministerio de Salud. 2015.