

ABC DE LA DIABETES

Porque volver a
disfrutar la vida
es posible



GLUCOSA



PÁNCREAS



CORAZÓN



INSULINA



ALIMENTACIÓN



EJERCICIO



El ABC de la Diabetes

Un libro que le ayudara a disfrutas la vida

Por el Dr. Elio M Rivera

Antes de comenzar...

Antes que nada, quiero darle las gracias por haber elegido este libro.

Si estas páginas han llegado a sus manos, es muy probable que usted, un familiar o un amigo esté enfrentando uno de los problemas de salud más comunes y preocupantes de nuestro tiempo: la diabetes.

Quizá acaba de recibir el diagnóstico.

Tal vez lleva años luchando contra niveles elevados de glucosa.

O posiblemente ha visto cómo esta enfermedad ha afectado la vida de alguien que ama.

Sea cual sea su situación, quiero decirle algo desde el principio:

La diabetes no tiene por qué controlar su vida.

Con el conocimiento adecuado, disciplina y un tratamiento bien diseñado, miles de personas logran mejorar significativamente su salud y disminuir el riesgo de complicaciones.

Mi deseo es que este libro también pueda ayudarle a usted.

¿Por qué escribí este libro?

Durante casi cuarenta años he ejercido la medicina y durante más de dos décadas me he dedicado también al estudio de la medicina natural.

A lo largo de estos años he atendido a cientos de pacientes con diabetes.

He visto personas perder la vista.

He visto insuficiencia renal.

He visto amputaciones que pudieron haberse evitado.

Pero también he tenido el privilegio de acompañar a muchos pacientes que recuperaron el control de su enfermedad y mejoraron notablemente su calidad de vida.

Con el tiempo comprendí que uno de los mayores enemigos del paciente diabético no siempre es la enfermedad...

Es la falta de información clara y práctica.

Muchos reciben medicamentos, pero nadie les explica realmente qué está ocurriendo dentro de su cuerpo.

Muchos escuchan consejos contradictorios.

Otros terminan completamente confundidos.

Por esa razón decidí escribir este manual.

¿Qué encontrará en este libro?

Mi objetivo no es llenar estas páginas con términos médicos difíciles de comprender.

Quiero explicarle la diabetes con un lenguaje sencillo.

Paso a paso.

Como si estuviéramos conversando en el consultorio.

Aquí aprenderá:

- **Qué es realmente la diabetes.**
- **Cómo funciona el páncreas.**
- **Qué hace la insulina.**
- **Por qué aparece la resistencia a la insulina.**

- **Cómo interpretar sus estudios de laboratorio.**
- **La importancia de la alimentación.**
- **El papel del ejercicio.**
- **Los medicamentos más utilizados.**
- **El uso responsable de algunos suplementos.**
- **Cómo prevenir las complicaciones antes de que aparezcan.**

Y, sobre todo, aprenderá cómo convertirse en el protagonista del cuidado de su propia salud.

Un compromiso entre usted y yo

Mientras escribía este libro hice un compromiso.

Explicarle cada tema de la forma más sencilla posible.

No asumir que usted es médico.

No utilizar palabras complicadas cuando existe una forma más clara de decirlas.

Mi deseo es que cualquier persona pueda comprender este libro, aun si nunca antes ha leído sobre diabetes.

Quiero que termine cada capítulo sintiendo que entiende mejor lo que ocurre en su organismo y que sabe qué preguntas hacer a su médico.

Una aclaración importante

Este libro tiene un propósito educativo.

La información que encontrará aquí busca ayudarle a comprender mejor la diabetes y a participar de forma activa en el cuidado de su salud.

Sin embargo, nunca debe sustituir la evaluación y el tratamiento indicados por su médico. Cada paciente es diferente y las decisiones relacionadas con medicamentos, dieta o cambios en el tratamiento deben tomarse bajo supervisión profesional.

Mi mayor deseo

Más que escribir otro libro sobre diabetes...

Quise crear una guía práctica que pudiera acompañarle durante muchos años.

Un libro al que pueda regresar una y otra vez cuando tenga dudas.

Un libro que le ayude a tomar mejores decisiones.

Y que le recuerde que un diagnóstico de diabetes no significa el final de una vida saludable.

Con conocimiento, disciplina y constancia, es posible recuperar el control y mirar el futuro con esperanza.

Comencemos...

Lo invito a recorrer estas páginas conmigo.

No importa si acaba de ser diagnosticado o si ha vivido con diabetes durante muchos años.

Siempre hay algo nuevo que aprender.

Y en muchas ocasiones...

comprender la enfermedad es el primer paso para comenzar a vencerla.

Índice

Introducción.....	9
1. Conociendo al Enemigo número de los diabéticos: La pobre educación y los Carbohidratos.....	11
2. La Diabetes - Definición, Tipos y Comprensión para un Tratamiento Eficaz.....	12
3. El papel del páncreas, las células beta y la insulina en el desarrollo de la diabetes.....	17
4. El hígado y el tiroides en la diabetes.....	25
5. El Diagnóstico de la Diabetes.....	30
6. Hemoglobina Glicosilada... ¿Qué es Eso?.....	35
7. Prueba de la insulina en ayunas.....	39
8. Mi estrategia para tratar la diabetes Mellitus tipo II.....	42
9. La Importancia de la Historia Clínica en el Tratamiento de la Diabetes.....	45
10. La nutrición y la dieta del paciente diabético.....	50
11. La Importancia de Evaluar la Salud Digestiva en Diabéticos.....	64
12. Tratamiento Médico para Diabéticos: Insulina, Medicamentos Orales y Ajustes Dietéticos.....	71
13. El funcionamiento de la insulina.....	75
14. La resistencia a la insulina y la diabetes.....	79
15. El Rol de las Células Beta en la Diabetes y Estrategias para su Recuperación.....	91
16. Suplementos Herbales para el Control de la Diabetes.....	103

17. El Zacate de Trigo - Un Aliado Nutricional para la Diabetes.....	116
18. La Importancia de las Proteínas en la Tercera Edad y para Diabéticos.....	129
19. La Importancia de la Vitamina C, la Vitamina D y los Ácidos Grasos Omega-3 en la Gestión de la Diabetes.....	134
20. Controlando la Obesidad para Mejorar el Manejo de la Diabetes.....	138
21. La Conexión entre la Apnea del Sueño y la Diabetes: Desafíos y Tratamientos en el Siglo XXI.....	141
22. El Estrés y su Impacto en la Diabetes: Enfoques de Manejo con Hierbas Adaptogénicas.....	143
23. Medicamentos que Pueden Afectar la Diabetes: Una Guía para Pacientes...	147
24. Complicaciones de la Diabetes: Prevención y Manejo.....	151
25. Cuidado Integral de los Pies en la Diabetes: Prevención y Recomendaciones.....	160
26. La Candidiasis, Infecciones Crónicas, flora bacteriana normal y su Relación con la Diabetes.....	163
27. La Importancia del Ejercicio en el Manejo de la Diabetes Tipo 2.....	169
28. Salud Mental y Apoyo Emocional: El Impacto Emocional de Vivir con Diabetes.....	173
29. La Vida Cotidiana con Diabetes.....	176
30. <u>Herramientas y Técnicas para el Monitoreo de la Diabetes.....</u>	<u>185</u>
31. <u>La Stevia y el Eritritol - Aliados Naturales en el Manejo de la Diabetes y el Control de Peso.....</u>	<u>188</u>
32. <u>Testimonios Reales de Pacientes: Historias de Éxito y Superación.....</u>	<u>188</u>
33. <u>Glosario de Términos Relacionados con la Diabetes.....</u>	<u>194</u>

Introducción

Soy el Dr. Elio M. Rivera, egresado de la Universidad Autónoma de Monterrey, experto en naturopatía formado en Estados Unidos y cofundador de Hope Wellness Center.

Antes que nada, queremos destacar que el enfoque primordial de este libro es la diabetes tipo II. Este trastorno metabólico, que prevalece significativamente en la población global, representa no solo un desafío para la salud individual, sino también una preocupación creciente para los sistemas de salud pública. A través de las páginas de este libro, nos proponemos explorar exhaustivamente las distintas dimensiones de la diabetes tipo II, desde sus bases biológicas hasta las estrategias más avanzadas y efectivas para su manejo. Nuestro propósito es ofrecer a los lectores un recurso comprensivo que no solo profundice en el entendimiento de esta enfermedad, sino que también brinde esperanza y soluciones prácticas para aquellos que la enfrentan en su día a día.

En el contexto de la diabetes tipo II, los datos estadísticos globales son tanto alarmantes como reveladores. Según la Federación Internacional de Diabetes, aproximadamente 540 millones de personas en todo el mundo padecen diabetes, representando alrededor del 10.5% de la población adulta entre 20 y 79 años. De estas, una gran proporción no sabe que vive con la condición. Para 2045, se proyecta que esta cifra aumentará a 783 millones, lo que significa un aumento del 46%.

Además, la Organización Mundial de la Salud informa que alrededor de 422 millones de personas en todo el mundo tienen diabetes tipo II, con la mayoría viviendo en países de ingresos bajos y medios. Anualmente, se atribuyen directamente 1.5 millones de muertes a la diabetes, y se ha observado un incremento constante en el número de casos y en la prevalencia de la enfermedad durante las últimas décadas.

Como médico con casi 40 años de experiencia en la práctica médica y cofundador de Hope Wellness Center, un santuario de la medicina alternativa o natural, he presenciado de cerca los desafíos y las dificultades que enfrentan los pacientes con diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que, si no se controla adecuadamente, puede conducir a complicaciones graves y debilitantes. Entre estas, las más temidas incluyen la neuropatía diabética, la retinopatía diabética, la insuficiencia renal y las amputaciones de extremidades inferiores.

La retinopatía diabética, una complicación que afecta los ojos, puede llevar a la ceguera. La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a la diabetes

como una causa principal de ceguera. Asimismo, la neuropatía diabética, que afecta los nervios, puede provocar un dolor intenso y debilitante, alterando significativamente la calidad de vida del paciente. Además, la diabetes es una causa importante de insuficiencia renal, lo que a menudo requiere diálisis o trasplante de riñón.

Las amputaciones de extremidades inferiores son otra consecuencia grave de la diabetes no controlada. A menudo, estas amputaciones son el resultado de úlceras en los pies y problemas de circulación, que se agravan debido a la neuropatía y la mala cicatrización de heridas asociadas con la diabetes.

Estos datos y estadísticas subrayan la importancia de un manejo eficaz de la diabetes. El control adecuado del azúcar en sangre, junto con un estilo de vida saludable y revisiones médicas regulares, puede ayudar a prevenir o retrasar estas complicaciones. "El ABC del manejo y control la Diabetes" no es solo un manual; es un compañero de viaje para aquellos que buscan controlar su diabetes de manera efectiva. Aquí, nos enfocamos en educar y empoderar al paciente que sufre la diabetes tipo II, proporcionando herramientas prácticas y sencillas para manejar esta condición crónica. Desmitificamos la enfermedad y presentamos una guía clara para vivir una vida más saludable y plena.

Además, este libro se adentra en el mundo de los suplementos herbales. Aunque no ofrecemos curas milagrosas, sí explicamos cómo ciertos suplementos pueden apoyar el tratamiento de la diabetes tipo II. Estos conocimientos provienen de mi amplia experiencia en naturopatía y de las prácticas exitosas implementadas en Hope Wellness Center y de algunas investigaciones científicas.

En resumen, "El ABC del manejo y control de la Diabetes" es más que un libro; es una promesa de esperanza, una fuente de conocimiento y una guía para aquellos que se enfrentan a la diabetes tipo II. Juntos, podemos aprender a vivir mejor con esta condición, entendiendo que un diagnóstico de diabetes no es el fin, sino un nuevo comienzo. Bienvenidos a este viaje de descubrimiento y control.

Capítulo 1

Conociendo al Enemigo número de los diabéticos: La pobre educación y los Carbohidratos

El Control en Tus Manos

En mi práctica médica, me he encontrado con una amplia variedad de casos, pero hay uno en particular que resuena con fuerza en mi memoria. Se trata de una paciente con diabetes, cuya historia sirve como un poderoso recordatorio de la importancia del autogestión en esta enfermedad.

Cuando conocí a esta paciente, ya llevaba varios años viviendo con diabetes. Desde el inicio, traté de inculcarle la importancia de tomar un papel activo en el manejo de su condición. Le expliqué repetidamente cómo la dieta, el ejercicio, y la adherencia a los tratamientos podían no solo mejorar su calidad de vida, sino también prevenir complicaciones graves.

Sin embargo, mi paciente eligió un camino diferente. A pesar de mis advertencias y consejos, continuó con hábitos de vida poco saludables, ignorando tanto las prescripciones médicas como las recomendaciones dietéticas. Su enfoque hacia la enfermedad era pasivo, casi como si esperara que los medicamentos solos hicieran todo el trabajo, sin necesidad de cambiar su estilo de vida.

Con el tiempo, las consecuencias de su negligencia se hicieron evidentes. La diabetes, sin un manejo adecuado, avanzó, llevando a complicaciones severas.

Trágicamente, mi paciente sufrió la amputación de sus extremidades inferiores, una realidad devastadora que pudo haberse evitado con una mejor control.

Lo más doloroso de esta situación fue ver cómo sus decisiones no solo afectaron su propia vida, sino también la de sus hijos. Ella esperaba que ellos pusieran en pausa sus vidas para cuidarla, renunciando a sus sueños y planes personales. Esta expectativa egoísta fue un reflejo triste de su negativa a aceptar la responsabilidad por el manejo de su enfermedad.

Este caso me impactó profundamente y se convirtió en un ejemplo que frecuentemente relato a otros pacientes. Me recuerda la importancia de mi papel como médico no solo en tratar la enfermedad, sino también en educar y empoderar a mis pacientes para que tomen las riendas de su salud.

La historia de esta paciente ilustra de manera cruda la realidad de que, aunque como médicos podemos proporcionar las herramientas y el conocimiento, el control último de la enfermedad recae en el paciente. Es un recordatorio constante de que en el manejo de la diabetes, las decisiones diarias tienen un impacto significativo y que la responsabilidad personal es clave para prevenir las consecuencias más severas de esta condición crónica.

La Importancia de la Autoeducación en la Diabetes

La educación del paciente diabético es un aspecto crucial en el manejo efectivo de su enfermedad. No es solo una opción, sino una necesidad imperativa. El conocimiento sobre su condición no solo le da el poder de tomar decisiones informadas sobre su salud, sino que también le permite colaborar activamente en su tratamiento y manejar mejor los desafíos diarios que la diabetes trae consigo.

La diabetes, como sabemos, es una condición compleja que afecta muchos aspectos de la vida. La educación en torno a esta enfermedad debe ser integral, abarcando desde la comprensión de qué es la diabetes y cómo afecta el cuerpo, hasta el conocimiento práctico sobre la nutrición, el ejercicio, el monitoreo de la glucosa y la administración de medicamentos.

Tomar el Control a través del Conocimiento

Para que usted, como paciente diabético, tome el control de su enfermedad, es vital que decida educarse. Esta educación no se limita a las consultas médicas; también implica buscar activamente información, participar en programas de educación para diabéticos, y estar al tanto de los últimos avances en el tratamiento y manejo de la diabetes.

Aspectos Claves de la Educación Diabética

Entendiendo los Carbohidratos: Como mencionamos anteriormente, comprender qué son los carbohidratos y cómo afectan su glucosa en sangre es esencial. Esto incluye conocer diferentes tipos de alimentos, cómo leer las etiquetas nutricionales y cómo equilibrar los carbohidratos en las comidas, etc.

Manejo de Medicamentos y extractos herbales:

Entender y manejar los medicamentos y extractos herbales es un aspecto crítico en el manejo de la diabetes, y es responsabilidad primordial del paciente. Si bien el médico actúa como un soporte y guía, el paciente diabético debe aprender a leer su cuerpo y sus reacciones a los medicamentos.

Autoconocimiento: Como paciente diabético, es esencial que se familiarice con los medicamentos y suplementos que está tomando. Esto incluye saber cómo funcionan, cuándo y cómo tomarlos, y estar consciente de sus posibles efectos secundarios.

Autocontrol: La diabetes requiere un autocontrol activo. Esto significa que, aunque su médico le proporcionará la información y el tratamiento necesarios, usted es el responsable de seguir el régimen de tratamiento, observar cómo su cuerpo responde a los medicamentos y extractos herbales, y ajustar su estilo de vida en consecuencia.

Comunicación con el Médico: Aunque la responsabilidad del manejo cotidiano recae en el paciente, es vital mantener una comunicación abierta y continua con el médico. Ellos son sus aliados en este viaje, proporcionando orientación, ajustando tratamientos según sea necesario y respondiendo a cualquier inquietud o cambio en su condición.

Educación Continua: El aprendizaje sobre su enfermedad y tratamiento no termina después de una visita al médico. Debe ser un proceso continuo, que incluye mantenerse actualizado sobre los últimos desarrollos en el tratamiento de la diabetes, incluyendo medicamentos y terapias alternativas.

En resumen, podemos decir que el manejo exitoso de la diabetes depende en gran medida de la participación activa y el compromiso del paciente con su propio cuidado. El médico es un recurso invaluable y un socio de apoyo, pero el día a día del manejo de la diabetes está en manos del paciente. Aprender a comprender y

controla sus medicamentos y tratamientos es un paso crucial en el control efectivo de la enfermedad.

Estilo de Vida Saludable: Esto incluye incorporar una dieta balanceada y un plan de ejercicios adecuado, y entender cómo estos afectan su diabetes y de estas cosas hablaremos en detalle en los próximos capítulos.

Reconocimiento y Manejo de Hipoglucemia e Hiperglucemia: Es crucial saber reconocer los signos de niveles de azúcar en sangre demasiado bajos o altos y saber cómo actuar en estas situaciones.

Tratamiento Personalizado en la Diabetes: La Clave del Éxito en el tratamiento de la diabetes

En nuestra conversación sobre la diabetes, quiero resaltar un aspecto esencial: cada paciente es único. Esto significa que no existe un enfoque único para el tratamiento. La individualidad de cada persona – desde sus hábitos diarios y preferencias alimenticias hasta su historial médico y respuesta a los medicamentos – juega un papel crucial en el control efectivo de la diabetes.

La educación personalizada es la piedra angular en este proceso. Es fundamental que usted, como paciente, comprenda a fondo su condición. Este conocimiento le empodera para ser un participante activo en su tratamiento, tomando decisiones informadas que afectan directamente el éxito del mismo. Aquí es donde la colaboración entre paciente y profesional de la salud se vuelve vital. Juntos, pueden desarrollar un plan de tratamiento que no solo aborde los aspectos médicos de la diabetes, sino también sus preferencias personales y estilo de vida.

Incluir al paciente en la planificación del tratamiento es una práctica que hemos adoptado en nuestra clínica médica, basada en la experiencia y la evidencia de que los enfoques personalizados conducen a mejores resultados. La colaboración entre el profesional de la salud y el paciente no solo promueve la adherencia al tratamiento, sino que también fomenta un sentido de empoderamiento y responsabilidad en el paciente. Esta estrategia se ha mostrado especialmente efectiva en el manejo de enfermedades crónicas como la diabetes.

Adaptación de la Dieta:

En lo que respecta a la alimentación, hemos aprendido que no hay una solución única para todos. Las recomendaciones dietéticas que funcionan son aquellas que consideran los gustos individuales, la cultura alimentaria y el estilo de vida del paciente. Al trabajar con ellos para adaptar las opciones de alimentos, garantizamos que los cambios en la dieta no solo sean nutricionalmente adecuados, sino también culturalmente apropiados y realistas en términos de su rutina diaria.

Personalización del Ejercicio y Uso de Medicamentos:

De manera similar, la actividad física y el régimen de medicación o de suplementos harnales se adaptan a las circunstancias y capacidades individuales. No todos los pacientes pueden seguir el mismo programa de ejercicios, y lo que funciona para uno puede no ser adecuado para otro. En cuanto al uso de medicamentos, consideramos no solo las necesidades clínicas sino también los patrones de vida del paciente, lo que puede incluir la planificación de horarios de dosificación que se alineen con su rutina diaria y minimicen los efectos secundarios.

La Meta: Integración Armoniosa en la Vida Diaria:

Nuestro objetivo es desarrollar un plan de tratamiento que se integre naturalmente en la vida del paciente. Esto significa encontrar un equilibrio que haga que el manejo de la diabetes sea parte de su rutina diaria, en lugar de sentirse como una carga adicional. Al hacer que el tratamiento sea menos intrusivo y más alineado con su estilo de vida, aumentamos la probabilidad de una adhesión a largo plazo y mejoramos significativamente la calidad de vida.

Capítulo 2

La Diabetes - Definición, Tipos y Comprensión para un Tratamiento Eficaz

Quiero hablarle sobre la diabetes, no solo como un concepto médico, sino como algo que puede estar tocando su vida o la de alguien cercano a usted. La diabetes no es solo una serie de síntomas y tratamientos; es una experiencia diaria que requiere comprensión, cuidado y atención.

¿Qué es Exactamente la Diabetes?

La diabetes es una condición médica caracterizada por la incapacidad del cuerpo para regular de manera adecuada los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Esta dificultad en el control de la glucosa se debe a problemas con la insulina, una hormona esencial que facilita la absorción de glucosa por parte de las células para su uso como energía. En las personas con diabetes, o bien el páncreas no produce suficiente insulina o las células del cuerpo no reaccionan de manera efectiva a esta hormona, lo que conduce a un aumento de los niveles de azúcar en la sangre. Esta condición puede provocar diversas complicaciones de salud si no se maneja adecuadamente **ponen en peligro la vida del paciente.**

¿Qué es la Glucosa y por Qué es Importante?

La glucosa, un azúcar que proviene de los alimentos que comemos, sirve como fuente de energía para nuestro cuerpo. Para que esta glucosa pueda ser utilizada por las células y transformada en energía, es necesaria la insulina, que actúa como una llave permitiendo que la glucosa entre en las células.

Cuando los niveles de glucosa en la sangre permanecen elevados durante muchos años, pueden surgir diversas complicaciones crónicas y serias, afectando varias partes del cuerpo. Estas complicaciones incluyen:

Daño en los Vasos Sanguíneos: La glucosa alta puede dañar los pequeños y grandes vasos sanguíneos, lo que lleva a complicaciones como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, y problemas en las extremidades inferiores que pueden requerir amputación en casos graves.

Neuropatía Diabética: El exceso de azúcar puede dañar los nervios, causando entumecimiento, dolor y debilidad, especialmente en las manos y los pies.

Retinopatía y Problemas de Visión: La diabetes puede conducir a daños en los ojos, incluyendo la retinopatía diabética, que afecta los vasos sanguíneos de la retina, y puede resultar en ceguera.

Nefropatía Diabética: Los riñones pueden verse afectados, lo que puede conducir a la insuficiencia renal y la necesidad de diálisis.

Enfermedades de la Piel: La diabetes puede causar una variedad de problemas de la piel, incluyendo infecciones e incluso problemas de cicatrización de heridas.

Problemas Dentales: Incluyen enfermedades de las encías y una mayor probabilidad de infecciones en la boca.

Disfunción Sexual: Problemas de flujo sanguíneo y daño nervioso pueden afectar la función sexual en hombres y mujeres.

Mayor Riesgo de Infecciones: El sistema inmunológico puede verse afectado, lo que incrementa el riesgo de infecciones.

Como se observa, los altos niveles de azúcar en la sangre son peligrosos y conllevan serios riesgos para la salud. Por esta razón, es crucial que los pacientes diabéticos mantengan sus niveles de glucosa bajo control. Regular adecuadamente la diabetes es esencial para prevenir estas complicaciones.

Hablaremos más sobre cómo alcanzar este control adecuado en nuestros siguientes capítulos.

Calcificación y causas de la diabetes

Diabetes Tipo 1:

¿Qué es? La diabetes tipo 1 sucede cuando el sistema inmunológico, que normalmente combate gérmenes, ataca por error las células del páncreas que producen insulina. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar entre en las células para dar energía.

Causas:

Genes: Algunas personas tienen genes que aumentan el riesgo.

Factores Ambientales: Cosas como virus podrían desencadenar el ataque inmunológico.

Diabetes Tipo 2:

¿Qué es? En la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa bien la insulina. Esto se llama resistencia a la insulina, y significa que el azúcar no puede entrar en las células fácilmente, así que se acumula en la sangre.

Causas:

Estilo de Vida: El sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio aumentan el riesgo.

Genes: También juegan un papel.

Problemas de Insulina: Con el tiempo, el páncreas puede no producir suficiente insulina.

En la diabetes Tipo 2 el páncreas trata de hacer más insulina para compensar, pero con el tiempo las células beta se desgastan.

Este desgaste es causado por el exceso de glucosa en la sangre, especialmente de comer muchos carbohidratos.

Diabetes Gestacional: Diabetes en el Embarazo

¿Qué es? Es un tipo de diabetes que aparece durante el embarazo y usualmente desaparece después del parto.

Causas:

Hormonas del Embarazo: Estas hormonas pueden hacer que el cuerpo de la madre sea menos sensible a la insulina.

Factores de Riesgo: Tener sobrepeso antes del embarazo y ganar mucho peso durante el embarazo.

En resumen, las causas de la diabetes son diversas y a menudo interrelacionadas. Estas incluyen:

Factores Genéticos: La predisposición genética juega un papel importante, especialmente en la diabetes tipo 1 y en algunos casos de tipo 2. Si hay antecedentes familiares de diabetes, el riesgo de desarrollar la enfermedad aumenta.

Mal Funcionamiento de la Insulina: Esto es más común en la diabetes tipo 2, donde el cuerpo no usa la insulina de manera efectiva (resistencia a la insulina) o no produce suficiente insulina.

Desgaste de las Células Beta del Páncreas: Estas células son responsables de producir insulina. En la diabetes tipo 1, el sistema inmunológico las ataca y destruye, mientras que en la tipo 2, pueden agotarse con el tiempo debido a la sobreproducción de insulina provocada por la resistencia a la insulina.

Estilos de Vida Poco Saludables: La mala alimentación y la falta de ejercicio contribuyen significativamente al desarrollo de la diabetes tipo 2. Una dieta alta en calorías, grasas y azúcares, combinada con un estilo de vida sedentario, puede llevar al sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo clave.

Obesidad: Es un factor de riesgo importante, especialmente para la diabetes tipo 2. El exceso de grasa, especialmente en el abdomen, aumenta la resistencia a la insulina.

Envejecimiento: El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad, posiblemente debido a la disminución de la actividad física, la pérdida de masa muscular y la ganancia de peso.

Condiciones Hormonales: Algunas enfermedades, como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y otras condiciones hormonales, pueden aumentar el riesgo de diabetes.

Enfermedades del Páncreas: Condiciones como pancreatitis, cáncer de páncreas o cirugías del páncreas pueden afectar su capacidad para producir insulina.

Uso de Ciertos Medicamentos: Algunos medicamentos, incluyendo ciertos esteroides y medicamentos antipsicóticos, pueden aumentar el riesgo de diabetes.

Es importante destacar que, aunque algunos de estos factores están fuera de nuestro control, como la genética y la edad, otros pueden ser manejados con cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio. En nuestra próxima conversación, nos enfocaremos en cómo tratar y manejar estas causas para lograr un mejor control de la diabetes, reduciendo así el riesgo de complicaciones y mejorando la calidad de vida.

Gracias por leer este extracto

Gracias por dedicar unos minutos a leer este extracto. Espero que estas primeras páginas le hayan permitido descubrir que la diabetes no tiene por qué controlar su vida. Con el conocimiento adecuado y una estrategia correcta, es posible comprender mejor la enfermedad, tomar decisiones más acertadas y reducir significativamente el riesgo de complicaciones.

El ABC del manejo y control de la diabetes no es simplemente un libro de teoría. Es un Libro-Manual práctico, escrito con un lenguaje sencillo, basado en décadas de experiencia médica y diseñado para ayudar tanto al paciente como a su familia a entender la enfermedad y aprender a manejarla paso a paso.

En el libro completo descubrirá:

- Qué es realmente la diabetes y por qué se desarrolla.
- La función del páncreas, las células beta y la insulina.

- Cómo interpretar correctamente la glucosa, la hemoglobina glucosilada (HbA1c) y otras pruebas importantes.
- Una estrategia integral para el manejo de la diabetes tipo II.
- La importancia de la alimentación, los carbohidratos y el ejercicio.
- El papel del hígado, la tiroides y la resistencia a la insulina.
- Cómo prevenir las complicaciones más frecuentes de la diabetes.
- El uso de medicamentos, suplementos herbales y cambios en el estilo de vida como parte de un tratamiento integral.
- Consejos prácticos sobre obesidad, salud digestiva, estrés, sueño, salud mental, cuidado de los pies y mucho más.

Este Libro-Manual ha sido escrito con letra grande, capítulos cortos y una explicación clara, permitiendo que cualquier persona pueda comprender conceptos médicos que normalmente parecen complicados. Cada tema está organizado de forma práctica para que pueda aplicar el conocimiento desde el primer día.

El conocimiento también puede ser medicina

La diabetes es una enfermedad seria, pero una gran parte de sus complicaciones puede prevenirse cuando el paciente comprende cómo funciona su organismo y participa activamente en su tratamiento. Este libro fue escrito precisamente con ese propósito: educar, orientar y brindar herramientas prácticas para que usted pueda tomar mejores decisiones y vivir con mayor tranquilidad y calidad de vida.

Ver el libro aquí:

[El ABC del manejo y control de la diabetes](#)
[— Museo Vida y Obra de Jesucristo](#)