

LA DIABETIS


UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



Dislipèmies



Sedentarisme



Obesitat



Diabetis



Hipertensió arterial



Tabaquisme


EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE

Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat el model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins del concepte d'empresa saludable i contempla estos sis factors de risc: dislipèmias, sedentarisme, obesitat, diabetis, hipertensió arterial i tabaquisme. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc per a, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.





DIABETIS

Segons la Vikipèdia, la diabetis *mellitus* (DM) és una malaltia coneguda des de temps antics. En el papir d'Ebers (Segle XV a. de C.), ja es descriuen símptomes que semblen correspondre a la diabetis. És Areteo de Capadocia (Segle II d. de C.) qui li va donar el nom de diabetis, que significa en grec *córrer a través*, referint-se al signe més cridaner que és l'eliminació exagerada d'aigua pel ronyó, expressant que l'aigua entrava i eixia de l'organisme del diabètic sense fixar-se en ell. La paraula *mellitus* (del llatí *mel*, "mel") es va agregar en 1675 per part de Thomas Willis quan va notar que l'orina d'un pacient diabètic tenia sabor dolç (a causa que la glucosa s'elimina per l'orina).

CONCEPTES

que
hem de conèixer

Hi ha **tres tipus** principals de diabetis

01

La diabetis tipus 1

L'organisme és incapaç de produir insulina, de caràcter genètic.

02

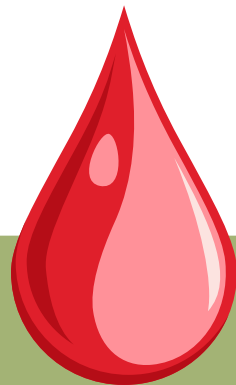
La diabetis gestacional

Apareix en l'embaràs i sol desaparèixer després del part.

03

La diabetis tipus 2

80-90 % dels casos.



La DM és un conjunt de trastorns metabòlics, que compartixen la característica comuna de presentar concentracions elevades de glucosa en sang de manera persistent o crònica. Es desencadena quan l'organisme perd la seua capacitat de produir suficient insulina (*) o d'utilitzar-la de manera eficaç. Com a resultat d'això, una persona amb diabetis no absorbeix la glucosa adequadament, de manera que aquesta queda circulant en la sang, situació denominada "hiperglucèmia", i danyant els teixits amb el pas del temps, deteriorament que causa complicacions per a la salut potencialment mortals.

() La insulina, hormona que fabrica el pàncrees, permet que la glucosa dels aliments passe a les cèl·lules de l'organisme, on es converteix en energia per a que funcionen amb normalitat els músculs i altres teixits.*



DIABETIS MELLITUS TIPUS 2

La diabetis *mellitus* tipus 2 (DM2) és el tipus més comú de diabetis. Sol aparèixer en adults, però cada vegada més hi ha més casos en xiquets i adolescents. En ella l'organisme pot produir insulina però, o bé no és suficient, o l'organisme no respon als seus efectes, provocant una acumulació de glucosa en la sang (resistència a la insulina). Les persones amb DM2 poden passar molt de temps sense saber de la seua malaltia, a causa que és silenciosa i els símptomes podrien tardar anys a reconèixer-se, temps durant el qual l'organisme es va deteriorant a causa de l'excés de glucosa en sang. A moltes persones se les diagnostica quan ja és tard, i les complicacions es fan patents.

Encara que desconexim molt del perquè es desenvolupa la DM2, hi ha diversos factors de risc que es repeteixen constantment, com l'obesitat, mala alimentació, falta d'activitat física, edat avançada, antecedents familiars de diabetis, origen ètnic.

LA DM2 UN PROBLEMA SANITARI

Hui en dia la DM2 s'ha convertit en un dels problemes sanitaris més greus del nostre temps. L'augment tan dràstic observat en la seua incidència s'ha atribuït fonamentalment als canvis socials i d'estil de vida produïts durant les últimes dècades. En els pacients diabètics el risc cardiovascular és de 2 a 4 vegades superior a l'observat en els no diabètics. Conèixer la seua prevalença és d'importància cabdal tant per determinar l'estat de salut d'una població, com per a la planificació dels recursos sanitaris destinats a la seua atenció i possible prevenció. Les estimacions actuals indiquen que per a l'any 2030 la seua prevalença assolirà proporcions epidèmiques i afectarà a més de 350 milions de persones a tot el món.

CAUSES de l' AUGMENT de la DIABETIS

A **Espanya** són diversos els estudis amb base poblacional que aporten dades sobre la prevalença de la diabetis, mostrant prevalences amb una gran variabilitat regional, oscil·lant en la població major de 18 anys un interval d'entre el 5,5 % i el 18,5 %. A la Comunitat Valenciana dades publicades en 2003 (Estudi Borriana) van mostrar una prevalença del 12,8 %. En l'actualitat, i amb dades no publicades, el denominat "Estudi de prevalença de diabetis de la Comunitat Valenciana" ha presentat xifres de prevalença que ronden el 14,8 %. Per tant, veiem un **increment progressiu en els últims anys** i que de moment no sembla que es pugui frenar, malgrat les polítiques adoptades.

> LA DIABETIS i la DONA

Les dones amb qualsevol tipus de diabetis o situació prediabètica corren el risc de desenvolupar durant l'embaràs diferents complicacions si no supervisen i controlen estretament aquesta situació. Les dones amb diabetis tipus 1 necessiten més planificació i supervisió abans i durant l'embaràs a fi de minimitzar el risc de complicacions. En aquelles dones en què es desconeix el risc, la hiperglucèmia durant l'embaràs pot provocar canvis en el fetus que faran que augmente de pes (macrosomia) i que es produïska insulina en excés, la qual cosa pot generar problemes durant el part, lesions per al xiquet i la mare i un descens bruscat de la glucèmia (hipoglucèmia) en el xiquet després del naixement. Els xiquets que estan exposats durant un llarg període de temps a la hiperglucèmia en l'úter corren un major risc de desenvolupar diabetis en el futur.



➤ LES COMPLICACIONS del DIABÈTIC

La DM2 si no es diagnostica a temps i es deixa evolucionar acaba passant una factura en salut important. Uns **nivells permanentement alts de glucèmia** poden causar **malalties greus**, que afectaran al **cor** i els **vasos sanguinis**, els **ulls**, els **ronyons** i els **nervis**. A més, les persones amb diabetis també corren un major risc de desenvolupar **infeccions**. En quasi tots els països d'ingressos alts, la diabetis és una de les principals causes de malaltia cardiovascular, ceguesa, insuficiència renal, amputació d'extremitats inferiors i també s'ha relacionat amb **problemes de salut bucodental** i l'**apnea** obstructiva del son.

Mantindre els nivells de glucèmia (a més de la tensió arterial i el colesterol) prop de la normalitat pot ajudar a retardar o previndre les complicacions de la DM. Les persones amb DM necessiten fer-se revisions amb regularitat per detectar possibles complicacions. És fonamental aconsellar degudament a qualsevol pacient diabètic de que, de forma periòdica (almenys una vegada a l'any), ha de realitzar-se una revisió oftalmològica, tindre desenvolupat un pla adequat d'alimentació per un expert en nutrició i, de forma periòdica, acudir a revisions al seu podòleg. L'educació diabetològica és un pilar fonamental en l'evolució adequada de la malaltia i en la prevenció de complicacions.



el TRACTAMENT

El tractament de la DM2 es basa en tres pilars fonamentals: seguiment d'un pla d'alimentació equilibrat, pràctica d'exercici físic regular i tractament farmacològic personalitzat. De fet, en pacients amb DM2, el simple fet de canvis en els seus hàbits suposa una millora dràstica en l'evolució de la malaltia.

Unión de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social n.º 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social conforme a l'establert en la legislació vigent, prestant els seus servicis a les seues empreses associades, treballadors per compte propi adherits i treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la seua qualitat assistencial i alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

iinformació
www.uniondemutuas.es



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix des del teu mòbil

