



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Definición de diabetes

Módulo 1 / Semana 1

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/JNCVDK2thZI>



Introducción

En México se estima que el 10.3% de las personas mayores de 18 años padecen diabetes, esto quiere decir que alrededor de 12.5 millones de mexicanos la padecen (IMSS, 2020).



Explicación

Definición: las tres P

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre (hiperglucemia).

Se deriva de los términos griegos dia que quiere decir "a través de" y betes, que significa "pasar"; esto sería "pasar a través de", lo cual hace referencia a la excreción abundante de orina en las personas con la enfermedad.

Enfermedad metabólica.

Consecuencia de la deficiencia de insulina.



Explicación

Hiperglucemia



Polifagia

Polidipsia

Poliuria

Explicación

Definición: las tres P



Cierre

El control de la glucosa en sangre es importante por diversas razones, entre ellas, porque es la principal fuente de energía para el cerebro. La hiperglucemia crónica daña los vasos sanguíneos, lo cual incrementa el riesgo de sufrir infarto al miocardio, insuficiencia renal y pérdida de la visión. A lo largo del tiempo se han determinado diferentes métodos para detectar el riesgo de diabetes o diagnosticar la enfermedad. La manifestación de las 3P indica la probable presencia de diabetes.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Qué es la diabetes?
- ¿Qué consecuencias tiene esta enfermedad?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Tipos de diabetes

Módulo 1 / Semana 1

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/oq-klVxvm5g>



Introducción

Mi diabetes es única

¿Conoces a alguien que haya tenido diabetes desde la niñez?

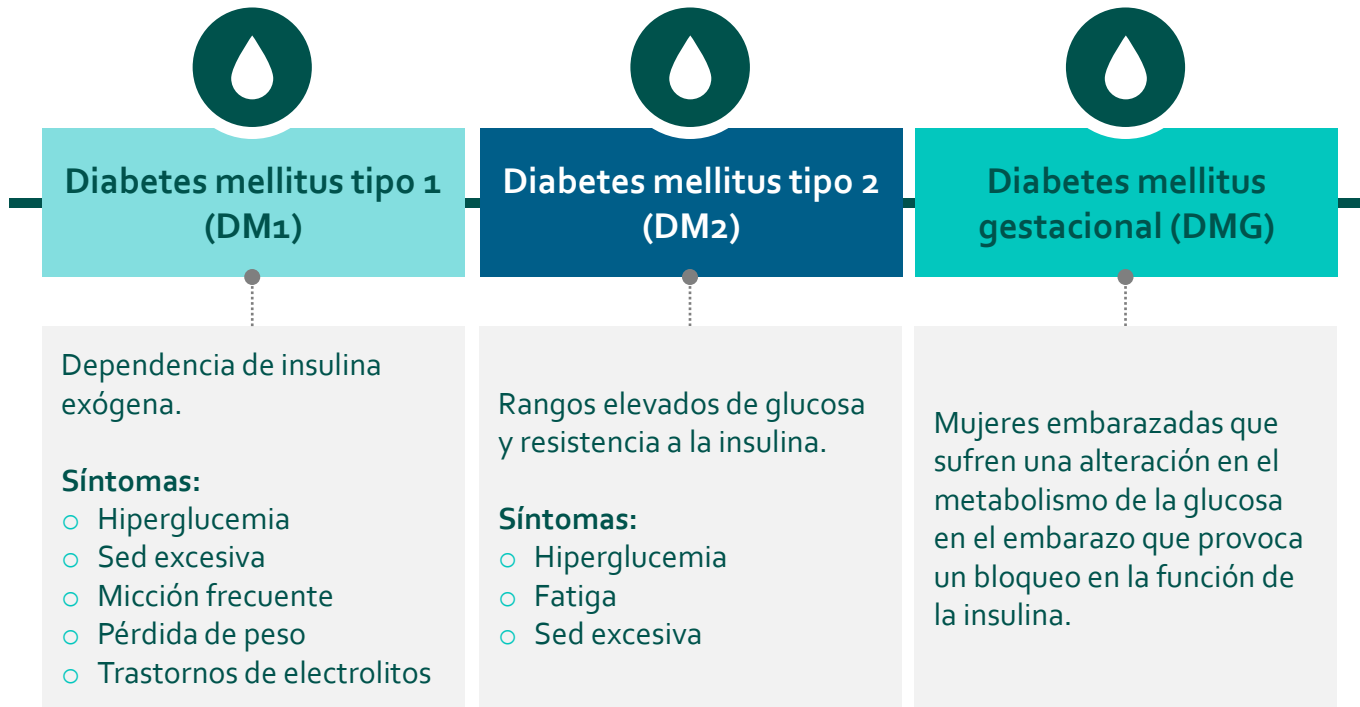
¿Y a alguien que la desarrolló en la vida adulta?

¿Has visto que algunas personas se inyectan insulina y otras no? ¿Te has preguntado por qué?



Explicación

Tipos de diabetes



Cierre

En los tres tipos de diabetes se pueden presentar las 3P (poliuria, polidipsia y polifagia), sin embargo, en la DM1 los signos y síntomas son más marcados debido a la total deficiencia de insulina. El tratamiento médico y nutricional de la diabetes mellitus se enfoca en mantener las concentraciones de glucosa en normalidad, evitar o prolongar la aparición de complicaciones y, sobre todo, educar al paciente para que tenga una vida normal.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿Cuáles son los principales tipos de diabetes?
- ¿Qué tan grave es la diabetes mellitus?
- ¿Qué es la resistencia a la insulina?



Atención Nutricional del Síndrome Metabólico

Criterios de diagnóstico

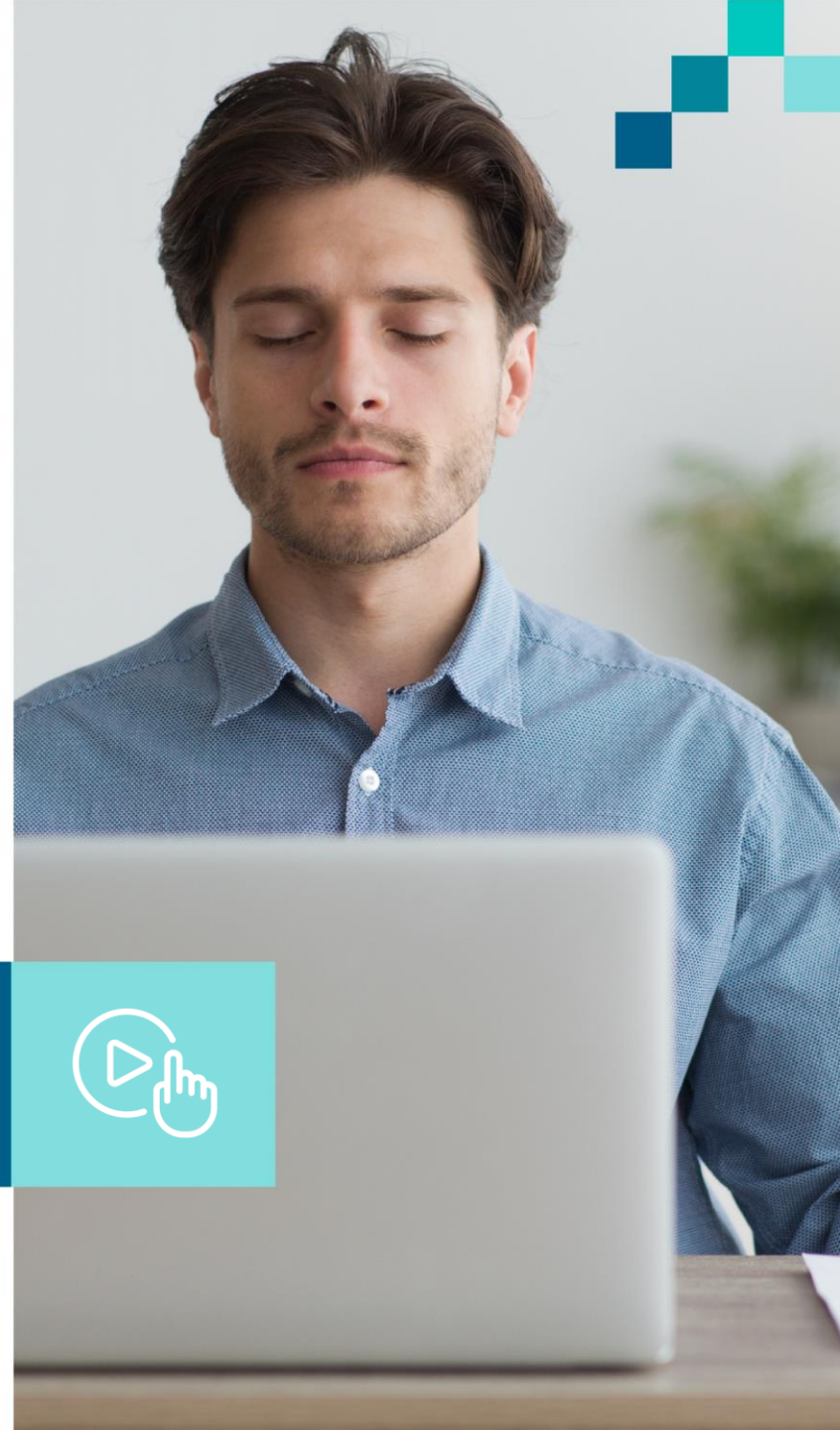
Módulo 1 / Semana 1

Bienestar - *mindfulness*

Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/lrsaUmq2l1w>



Introducción

Es importante recordar que un monitoreo de sangre muestra el nivel actual de glucosa en sangre. Un nivel alto de glucosa durante mucho tiempo puede causar problemas a los riñones, ojos, corazón, nervios o pies.



Explicación

Glucosa en ayuno y hemoglobina glucosada

**Glucosa
en ayuno**



Se realiza por medio de un análisis de sangre con ocho horas de ayuno.

Si la concentración de glucosa es 100 mg/dL es un indicador de prediabetes.

Si la concentración de glucosa es 126 mg/dL es un indicador de diabetes.

Explicación

Curva de tolerancia a la glucosa

Prueba oral de tolerancia a la glucosa



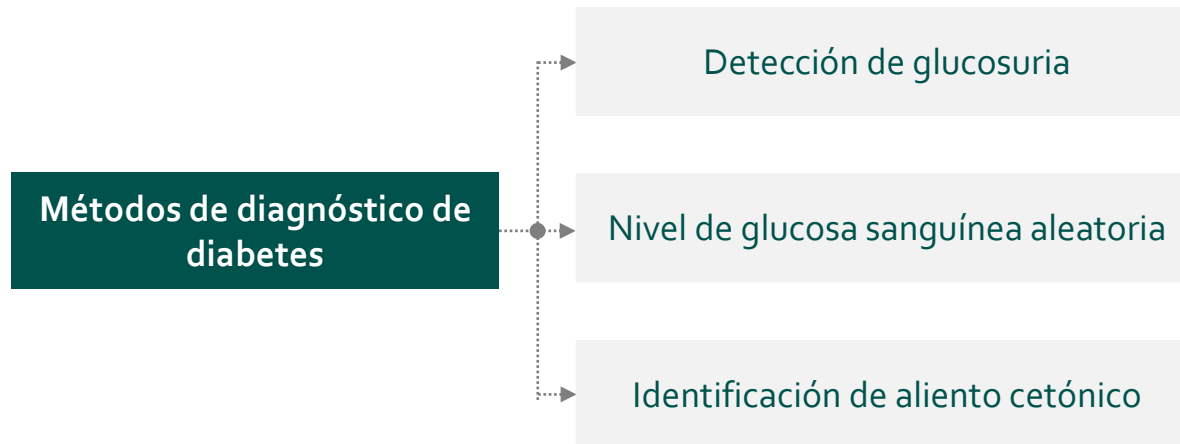
La persona debe beber una carga de 75 gramos de glucosa anhidra disuelta en agua.



Se toma una muestra sanguínea.

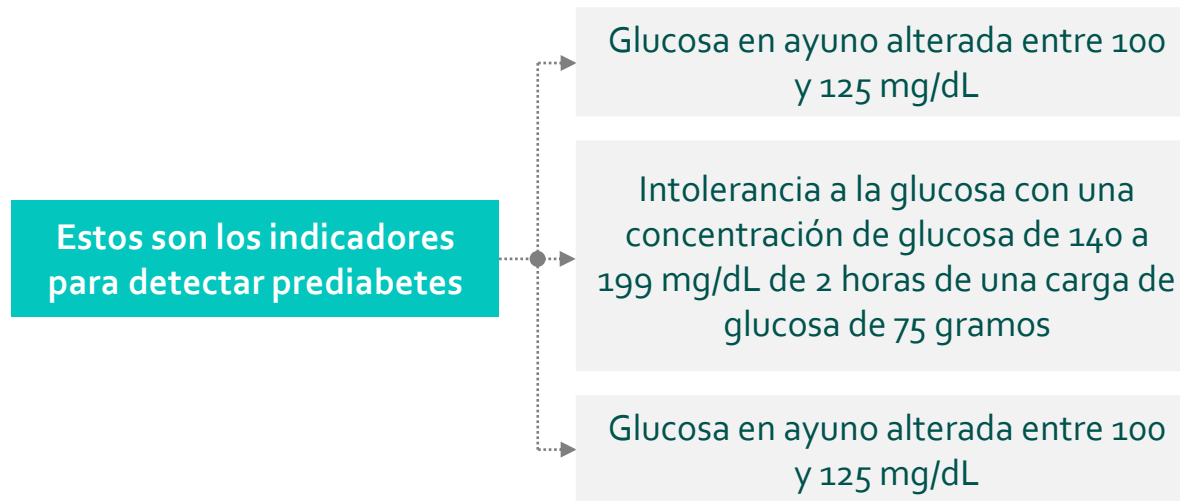
Explicación

Curva de tolerancia a la glucosa



Explicación

Curva de tolerancia a la glucosa



Cierre

La detección de prediabetes o el diagnóstico temprano de la diabetes son muy importantes, de esa manera se puede prevenir la aparición de la enfermedad o evitar los daños severos, por ejemplo, de los vasos sanguíneos de órganos importantes, principalmente riñones, cerebro y ojos. El tratamiento de la diabetes mellitus implica en gran medida la participación del paciente y su familia en el cuidado de la enfermedad.



Ejercicio

Responde lo siguiente:

- ¿En qué consisten las técnicas para diagnosticar diabetes mellitus?
- ¿Cuáles son las ventajas de la prueba de glucosa en ayuno?



Referencias bibliográficas

- IMSS. (2020). *Acuden al IMSS 3.1 millones de personas con diabetes para el mejor cuidado de su salud*. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202006/436>

