



Libros Virtuales IntraMed



DIABETES para niños, adolescentes y sus familiares

COMPLICACIONES CRONICAS

¿ Qué son las complicaciones crónicas ?

Las complicaciones crónicas son los problemas de salud que aparecen luego de tener la glucemia elevada durante mucho tiempo y no controlarla.

Un estudio muy importante llamado DCCT demostró que los diabéticos tipo 1 o insulino dependientes pueden disminuir considerablemente el riesgo de padecer estas complicaciones crónicas si logran un control óptimo de la enfermedad.

¿ Qué partes del organismo se dañan si tenés la glucemia elevada durante mucho tiempo ?

Se dañan:

Los **OJOS**: la parte de los ojos que más se lastima es la RETINA.

Esto se llama RETINOPATÍA DIABÉTICA.

¿Qué puede pasar?: se puede perder parte de la vista.

¿Se puede evitar perder la vista?: CLARO QUE SÍ

¿Cómo podés cuidar la vista?:

1) TENIENDO LA GLUCEMIA SIEMPRE LO MÁS NORMAL POSIBLE

2) DESPUÉS DE 5 AÑOS DE APARECIDA LA DIABETES SE DEBE HACER UN ESTUDIO QUE SE LLAMA FONDO DE OJO y UNA RETINOFLUORESCENOGRAFÍA SI EL OCULISTA LO CREE CONVENIENTE.

!!! NUNCA DEBÉS ESPERAR A VER MENOS PARA IR AL OCULISTA !!!!!

Preguntale a tu Doctor **CÓMO ESTÁ TU VISTA** Y cuándo te corresponde **HACER** el próximo control.

Los **RIÑONES**: si la glucemia está alta durante mucho tiempo también los riñones se pueden dañar.

Esto se llama NEFROPATÍA DIABÉTICA.

¿ Se puede evitar esto ? : CLARO QUE SÍ

¿ Cómo podés cuidar los riñones ? :

1) TENIENDO LA GLUCEMIA SIEMPRE LO MÁS NORMAL POSIBLE.

2) DESPUES DE 5 AÑOS DE APARECIDA LA DIABETES DEBÉS REALIZAR: ANALISIS CON ORINA QUE SE JUNTA DURANTE 24 Hs. ESTOS ANALISIS SE LLAMAN CLEARANCE DE CREATININA Y MICROALBUMINURIA. SE HACEN UNA VEZ POR AÑO. Si no hacés estos análisis no hay otra forma de saber cómo funcionan los riñones.

3) PREGUNTALE A TU DOCTOR CÓMO FUNCIONAN TUS RIÑONES Y CUÁNDO TE CORRESPONDE HACER EL PRÓXIMO CONTROL.

Los **NERVIOS** de las piernas y de otros lugares del organismo.

Esto se llama NEUROPATÍA DIABÉTICA.

¿Qué puede pasar?: Podés tener **DOLORES EN LAS PIERNAS**, **PÉRDIDA DE LA SENSIBILIDAD** e **impotencia sexual**, entre otros problemas.

¿Se puede evitar tener estos problemas?: CLARO QUE SÍ

¿Cómo se puede evitar?:

TENIENDO LA GLUCEMIA SIEMPRE LO MÁS NORMAL POSIBLE. Si aparece algún dolor u otro tipo de problema consultá con tu médico.

PREGUNTALE A TU DOCTOR SI EN TU ORGANISMO HAY SIGNOS DE NEUROPATÍA Y, SI LOS HAY, QUÉ CUIDADOS DEBÉS TENER.

Las **ARTERIAS DE LAS PIERNAS, EL CORAZÓN Y EL CERE-**

BRO.

Esto se llama VASCULOPATÍA DIABÉTICA.

¿Qué puede pasar?:

1) Si se tapan las arterias de los pies y las piernas podés tener lastimaduras difíciles de curar porque la sangre no puede llegar y nutrir los pies y las piernas.

2) Si se tapan las arterias del cerebro podés tener arterioesclerosis.

3) Si se tapan las arterias del corazón podés tener un infarto cuando seas grande.

Estos tres problemas son más graves si la persona diabética fuma, por eso se recomienda a todos los diabéticos: NO FUMAR.

¿Se pueden evitar estos problemas?: CLARO QUE SÍ

¿Qué se debe hacer?:

1) TENER LA GLUCEMIA SIEMPRE LO MÁS NORMAL POSIBLE.

2) HACER EJERCICIO. Con el ejercicio evitás que se tapen todas las arterias del organismo.

3) TENER LA CANTIDAD DE GRASA EN LA SANGRE SIEMPRE NORMAL (Las grasas contenidas en la sangre se llaman Colesterol y triglicéridos)

4) NO FUMAR. El cigarrillo tapa las arterias de todo el organismo.

PREGUNTALE A TU DOCTOR CÓMO ESTÁN LAS ARTERIAS DE TU ORGANISMO Y SI TU COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS ESTÁN NORMALES.

¿POR QUÉ LAS PERSONAS DIABÉTICAS PUEDEN TENER PROBLEMAS EN SUS PIES ?

Como vimos antes, los pies pueden dañarse porque se puede perder la sensibilidad y si se lastiman, no te das cuenta. Además, como las arterias que los alimentan se pueden tapar, pueden tener serios problemas de circulación. Ya se mencionó arriba cómo evitar la neuropatía y la vasculopatía. Sin embargo aquí van algunos consejos acerca del cuidado de tus pies, necesarios aún cuando no tengas ninguna de estas complicaciones.

1) Lavarlos TODOS LOS DÍAS, secarlos bien especialmente entre los dedos para evitar que aparezcan hongos, usar talco y si la piel está muy seca aplicar un poquito de crema en el dorso y en la planta.

2) Cortarse las uñas después de bañarse ya que están más

blanditas. Si son muy duras, gruesas, no ves bien o están encarnadas, las debe tratar un podólogo o pedicuro.

3) Revisarse los pies TODOS LOS DÍAS (especialmente para ver si hay ampollas o lastimaduras).

4) No andar descalzo.

5) Usar siempre medias (preferentemente de algodón) cuando te calces zapatos o zapatillas.

6) Ventilar los pies cuando estás en casa usando ojotas, sandalias o pantuflas (y no siempre las zapatillas ya que favorecen la aparición de hongos).

7) Usar el calzado nuevo de a poco y no ir a bailar estrenando zapatos.

8) Avisar enseguida a tu doctor cuando aparece alguna lastimadura que no cicatriza enseguida.