

Entender la diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 afecta aproximadamente al 10 o 15 % de las personas que viven con diabetes.

La diabetes es una enfermedad en la que hay demasiada glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo. La glucosa es una fuente importante de energía para su cuerpo. Proviene de los alimentos que contienen carbohidratos que usted come, tales como pastas, arroz, cereales, frutas, verduras con almidón, leche y yogur. El cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa y esta ingresa al torrente sanguíneo.

El páncreas genera insulina. La insulina es necesaria para que la glucosa del torrente sanguíneo entre en las células del cuerpo para utilizarse como energía.

La diabetes tipo 1 se produce cuando el páncreas no puede producir insulina. Esto sucede generalmente porque el sistema inmunológico del cuerpo destruye las células que producen insulina (células beta).

¿Cómo se desarrolla la diabetes tipo 1?

Se desconoce la causa exacta de la diabetes tipo 1. Sabemos que algunas personas la portan en los genes, lo cual las hace más propensas a tener diabetes tipo 1. La diabetes aparece en estas personas cuando algo se desencadena en el sistema inmunológico y se comienzan a destruir las células beta del páncreas, que es el que produce insulina.

La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en jóvenes, pero se puede diagnosticar a cualquier edad.

¿Se puede prevenir o curar la diabetes tipo 1?

No se puede hacer nada para prevenir o curar la diabetes tipo 1, pero, en la actualidad, los investigadores están trabajando para averiguarlo. Si la diabetes tipo 1 está bien tratada, puede continuar llevando una vida saludable.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 1?

Los síntomas más comunes de la diabetes tipo 1 no diagnosticada incluyen:

- » tener sed y beber mucho más de lo habitual;
- » ir al baño (a orinar) con más frecuencia;
- » sensación de cansancio o de tener poca energía;
- » pérdida de peso sin explicación;
- » picazón genital;
- » cambios de ánimo.



Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden aparecer rápidamente y necesitan atención médica de inmediato. Si no se trata la diabetes tipo 1, se puede desarrollar una cetoacidosis diabética (DKA, diabetic ketoacidosis). La cetoacidosis diabética aparece cuando el cuerpo no puede transformar la glucosa en energía y se producen químicos llamados cetonas para usar como energía en su lugar. Las cetonas hacen que la sangre se acidifique demasiado. Los altos niveles de glucemia provocan pérdida de sales y fluidos corporales. Esta situación pone en riesgo la vida y requiere tratamiento hospitalario de emergencia.

¿Cómo se trata la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 se trata reemplazando la insulina que el cuerpo no puede generar. La insulina se administra mediante una inyección o utilizando una bomba de insulina. El médico acordará con usted cuál es el tipo de insulina que necesita y le recomendará la frecuencia con la que debe utilizarla. Esto dependerá de su estilo de vida y de sus necesidades individuales. Además de utilizar insulina, será necesario que controle los niveles de glucemia periódicamente, que siga un plan de comidas saludables y que se mantenga físicamente activo.

Es importante realizar diariamente el tratamiento para la diabetes para mantener los niveles de glucemia dentro del rango esperado. Esto lo ayudará a estar bien a corto plazo y a reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo, tales como lesiones en los ojos, riñones, nervios y vasos sanguíneos.

¿Quién puede ayudar con su diabetes?

El tratamiento de la diabetes implica un esfuerzo conjunto en el que usted, su familia, sus amigos y los profesionales de la salud se encuentran involucrados. Existen muchos profesionales de la salud diferentes que pueden ayudarlo, entre los que se incluyen:

- » su médico de cabecera;
- » un endocrinólogo (especializado en diabetes);
- » un educador acreditado en materia de diabetes o personal de enfermería especializado en diabetes;
- » un especialista en nutrición acreditado;
- » un fisiólogo del ejercicio acreditado;
- » un podólogo registrado;
- » un terapeuta, trabajador social o psicólogo.



¿Cómo se diagnostica la diabetes tipo 1?

- Si el médico considera que los síntomas sugieren que usted padece de diabetes tipo 1, le indicará hacerse análisis para saber si tiene niveles altos de glucemia y si hay cetonas en sangre u orina. Cuando la cantidad de insulina es poca o nula, el cuerpo genera cetonas en grandes cantidades.

Si hay cetonas, puede tener diabetes tipo 1. Un nivel alto de glucemia confirmará el diagnóstico.

- El médico también le hará un análisis para detectar autoanticuerpos. Estos análisis le ayudarán a descartar si tiene diabetes tipo 1 autoinmune.
- Si tiene síntomas que se parecen a la diabetes tipo 1, consulte al médico sin demora y solicite que se le haga un control para saber si tiene diabetes. El diagnóstico precoz de la diabetes tipo 1 puede evitar una cetoacidosis diabética.

Consejos importantes

- Controle los niveles de glucemia periódicamente y aprenda cómo equilibrar la insulina, la comida y la actividad para controlar la diabetes.
- Visite a su médico periódicamente para controlar la diabetes.
- Pregúntele a su médico sobre cómo otros profesionales de la salud pueden ayudarlo(a) con la diabetes.
- La misma solución no le sirve a todos. Sus profesionales de la salud trabajarán con usted para ayudarlo(a) a controlar la diabetes.
- Llame a la línea de ayuda (**Helpline**) del **NDSS al 1800 637 700** y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes. ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.



El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.