

Diabetes:

Evitando complicaciones

******* Diabetes: Evitando complicaciones (Parte 1)*******

Narrador

Diagnosticaron a Robert Pluskota con diabetes antes de una cirugía del corazón en 1990. Al principio, el militar jubilado no tomó en serio la enfermedad.

Robert Pluskota, Paciente

Por alguna razón desconocida, la diabetes no me pareció tan peligrosa. Supongo que se puede decir eso. Y subía y bajaba como un yo-yo sin poder controlarlo por muchos años. Si no lo controlas todo el tiempo, regresará para lastimarlo.

Narrador

Robert, cuya hermana murió de diabetes, empezó a tener muchas complicaciones, incluso la pérdida de sensación en sus extremidades inferiores, llamado neuropatía periferal.

Cuando empezaron a formarse llagas en sus pies que no sanaban, Robert supo que era hora de cambios.

Robert Pluskota, Paciente

Me asusté. Dije, “no quiero perder ese pie. No. Quiero mis piernas.”

Narrador

Los estadounidenses con diabetes corren riesgo de complicaciones serias, desde cardiopatía y falla renal a ceguera, e incluso amputaciones.

Cada año se gastan miles de millones de dólares en los Estados Unidos en hospitalizaciones de pacientes con estas complicaciones de la diabetes.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

La diabetes puede afectar su salud en muchas formas.

Narrador

Los diabéticos tienen un metabolismo alterado que resulta en niveles elevados crónicos de glucemia, llamado glucosa.

Normalmente, la insulina producida por el páncreas viaja a través del flujo sanguíneo y se aferra a receptores especiales afuera de las membranas de células y abre canales permitiendo pasar a la glucosa.

A raíz de, o resistencia a la acción de insulina, las células de personas con diabetes no aceptan glucosa, la cual queda en la sangre. Esto resulta en hambre y más entrada de calorías. Se establece un ciclo vicioso con niveles de azúcar aún más elevados y un aumento en niveles de grasa en la sangre. Esto puede bloquear las arterias y también embotar la respuesta del cuerpo a la insulina. Las complicaciones de la diabetes pueden dañar tejidos de órganos clave por el cuerpo, incluso:

- El corazón y vasos sanguíneos
- Riñones
- Ojos
- Extremidades inferiores

Dra. Aruna Venkatesh, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas, San Antonio

Afecta tantos sistemas diferentes e impacta la calidad de vida y también el lapso de vida.

Narrador

Pero los expertos médicos dicen que estas complicaciones no son inevitables. La mayoría de las complicaciones de la diabetes se pueden prevenir si se controla bien la enfermedad. Eso significa controlar

los niveles de glucosa con buena alimentación, el ejercicio, evitar el estrés y tomar medicamentos, si es necesario.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hemos creado siete u ocho diferentes tipos de medicamentos que atacan el problema de altos niveles de azúcar en distintas formas. 10 años atrás, solíamos decir a los pacientes que debían mantener bien controlado su nivel de azúcar. Ahora tenemos la habilidad de hacerlo en vez de simplemente decirles que lo hagan.

Hace 10 años, probablemente un tercio de los pacientes lograban controlar bien sus niveles de azúcar. Ahora es casi un 95 o 97 por ciento de los pacientes pueden tener sus niveles de azúcar bien controlados con buenos consejos y un esfuerzo mínimo.

Narrador

La importancia de mantener los niveles de azúcar lo más normal posible para prevenir complicaciones fue probada por el estudio de diabetes más grande y comprensivo que se haya llevado a cabo.

La Prueba de Complicaciones y Control de Diabetes de 10 años descubrió que el bajar los niveles de glucosa en la sangre conducen a la reducción del:

- 76 por ciento de enfermedad de los ojos
- 60 por ciento de enfermedad de los nervios
- 50 por ciento de enfermedad renal

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Esto ha revolucionado el cuidado de pacientes con diabetes en los Estados Unidos. Para cada uno de estos, ahora hay terapias probadas que pueden mejorar resultados y entonces las personas deben conocer y tomar ventaja de ellas.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Pienso que hoy día, los diabéticos no deberían desarrollar complicaciones que los dejen incapacitados. Pueden desarrollar algo pequeño aquí o allá, pero en cuanto a quedarse ciegos, necesitar una amputación, acabar con diálisis, ya no debería suceder.

Narrador

La complicaciones de la diabetes pueden dañar tejidos y órganos sensibles por el cuerpo.

A continuación, aprenderemos más sobre las áreas más vulnerables y cómo pueden los diabéticos y sus proveedores de salud trabajar en equipo para prevenir complicaciones.

******* Diabetes: Evitando complicaciones (Parte 2)*******

Narrador

Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos es una de las complicaciones más serias asociada con la diabetes. De hecho, tres de cuatro diabéticos morirán de cardiopatía o derrame cerebral.

Entonces cuando diabéticos llegan a la sala de emergencia del Centro Médico de Imperial Point en el sur de la Florida, inmediatamente reciben atención extra.

Dra. Mary Mailloux, Centro Médico de Imperial Point

En comparación a personas sin diabetes, tendrán endurecimiento de las arterias a más temprana edad. Entonces cuando alguien llega con una queja de dolores en el pecho y tienen diabetes, a ese paciente se le controla muy seriamente porque tiene más posibilidad y riesgo de tener un ataque al corazón.

Dra. Aruna Venkatesh, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas, San Antonio

Confiere el mismo riesgo como haber tenido un ataque al corazón. Ahora, si una persona tuvo un ataque al corazón, lo tomaría muy en serio y haría todo lo posible por no tener otro ataque. La mayoría de las personas no reconocen la diabetes como el mismo factor de riesgo. Dicen tiene diabetes. Eso no les da miedo ni les hace decir, “¡Dios mío! ¿Tendré otro ataque al corazón?” Así reaccionaría alguien que si tuvo un ataque al corazón.

Narrador

Además de manejar bien los niveles de glucosa, los expertos médicos recalcan que es crítico que las personas con diabetes controlen su presión sanguínea y su colesterol.

Dra. Mary Mailloux, Centro Médico de Imperial Point

La presión sanguínea, el colesterol y la diabetes afectan adversamente a los vasos sanguíneos. Entonces realmente hay que controlar bien los tres para cuidarse mejor a uno mismo.

Narrador

Mantener un peso saludable es bueno para su corazón y también puede beneficiar a muchos individuos con la diabetes 2, el tipo más diagnosticado de la enfermedad.

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Tener sobrepeso hace que el cuerpo sea más resistente a las acciones de la insulina. Es muy importante que las personas con sobrepeso traten de bajar a un buen peso.

Narrador

Los altos niveles de azúcar en la sangre asociados con la diabetes también pueden dañar los riñones, un hecho que Carol Myers aprendió a los 25 años. Durante un físico, llegaron los resultados de su prueba de rutina de riñones con resultados preocupantes.

Carol Myers, Paciente

Estaban muy mal. Esa fue mi primera experiencia de complicación de la diabetes.

Narrador

Diagnosticada con diabetes tipo 1 con solo cuatro años, Carol recuerda una niñez en que los dulces eran prohibidos. Su perspectiva de la enfermedad evolucionó como adulto.

Carol Myers, Paciente

Tuve la suerte de tener un trasplante renal, y eso tuvo éxito por unos ocho años. Tengo un segundo trasplante con el que llevo siete y funciona muy bien.

Es un proceso pendiente. Nunca se puede dejar totalmente fuera de mente.

Narrador

Diálisis, un proceso que consume tiempo, en el cual el desperdicio se saca mecánicamente de la sangre, es otra opción para diabéticos que tienen riñones que fallan.

El Dr. Juan Carlos Ayus, director del servicio de diálisis en el Instituto de Diabetes de Tejas en San Antonio, dice que con el nivel de cuidado disponible hoy día, menos personas con diabetes deberían recibir diálisis.

Dr. Juan Carlos Ayus, Instituto de Diabetes de Tejas

Lo que veo cuando pongo a alguien en diálisis es un fracaso. Es un fracaso del tratamiento médico para ese paciente en particular.

Narrador

Investigadores como la Dra. Josie Briggs en los Institutos Nacionales de la Salud dicen que hay señales de progreso en la prevención de complicaciones renales de la diabetes.

Dra. Josie Briggs, Institutos Nacionales de la Salud

El buen control de la presión sanguínea y del azúcar en la sangre y los medicamentos para retrasar la enfermedad renal en diabéticos realmente empiezan a tener un impacto.

Robert Pluskota, Paciente

No siento nada en la parte inferior de mis pies. Puedo golpearme el dedo gordo del pie, romperlo, cortar la piel, y ni siquiera lo siento.

Narrador

Neuropatía periferal, o la pérdida de sensación en las extremidades inferiores, es una de las complicaciones más temidas de la diabetes porque puede llegar a la amputación.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Al pasar el tiempo, las personas con diabetes tienden a perder el don del dolor, un don porque nos dice cuando existe un problema. Con el tiempo, los diabéticos pueden padecer de neuropatía periferal y perder la habilidad de saber cuándo algo debería ser doloroso. Entonces los diabéticos pueden agujerearse los pies como nosotros nos agujerearíamos los zapatos.

Por la falta de habilidad de sentir dolor, heridas tan simples como una pequeña ampolla o una uña encarnada pueden volverse más serias para diabéticos que para personas sin la enfermedad.

Narrador

A causa del daño asociado a los vasos sanguíneos cercanos, heridas en los pies para personas con diabetes tienden a curarse lentamente. También hay más riesgo de infecciones peligrosas.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Una vez que alguien tiene una llaga, como la mitad de ellas se infectarán durante el ciclo de vida de la herida. De aquellos pacientes que tienen una infección, uno en cinco tendrá una amputación.

Narrador

A pesar de los grandes logros en la curación de heridas, el Dr. Armstrong insiste que la prevención es la clave de evitar complicaciones de la diabetes en las extremidades inferiores.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Simplemente mire sus pies todos los días, al igual que se cepilla los dientes o se peina el cabello. Durante cada visita a su médico general, quítese los zapatos y medias. Es tan simple. Entonces el doctor tiene que ver sus pies.

Narrador

Un examen de rutina en el consultorio determinará si un diabético perdió la sensación en los pies.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Se puede asesorar rápidamente y a menudo se hace con un aparato muy simple llamado un monofilamento. Un simple examen del pie, que puede tardar cinco o 10 segundos, a menudo es la diferencia entre tener una amputación o no tenerla.

Narrador

Cuando se trata de sus pies, Robert Pluskota escucha a su doctor. Inspecciona sus pies diariamente. Robert nunca camina sin usar zapatos.

Robert Pluskota, Paciente

Soy un devoto al 100 por 100 en seguir las instrucciones del doctor.

Narrador

Investigadores han descubierto que la diabetes tiende a dañar vasos sanguíneos más pequeños, lo cual explica por qué problemas de los ojos y la visión son otras complicaciones asociadas con la enfermedad.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Las llamamos complicaciones micro vasculares. La noción es que en realidad es una enfermedad de las capilares, los pequeños vasos sanguíneos que suministran a los tejidos sensibles como el tejido nervioso y óptico.

Narrador

Los diabéticos deben recibir regularmente exámenes de visión. Si un problema se desarrolla, una técnica de cirugía con láser se ha perfeccionado que reduce el riesgo de ceguera.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hace como 10 años que no veo un perro guía en mi oficina. Alguien diagnosticado hoy con diabetes no tiene razón por enceguecer. Simplemente nunca debe suceder.

Narrador

Independientemente de la complicación que traten de prevenir, el Dr. Buse tiene consejos similares para sus pacientes con diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Para prevenir ataques al corazón, enfermedades ópticas, enfermedades renales, enfermedades de los nervios, las reglas básicas siempre son iguales, control de niveles de azúcar, de la presión sanguínea y del colesterol.

Narrador

A continuación, aprenderemos cuan vital es que los pacientes sigan sus planes de tratamiento diariamente para evitar peligrosas complicaciones de la diabetes.

******* Diabetes: Evitando complicaciones (Parte 3)*******

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Lo que realmente importa es la participación del paciente. Controlar la diabetes realmente requiere un control de minuto a minuto, de hora a hora.

Carol Myers, Paciente

Uno está consigo mismo las 24 horas al día. El doctor no. El educador de diabetes no. Pero ellos tienen mucha información que pueden compartir que uno puede tener las 24 horas del día.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Los médicos no se hacen cargo de la diabetes. Siempre digo a los pacientes, en el mejor caso, soy un entrenador.

Narrador

Además de ser una fuente de información, la educadora de diabetes Camilla Izlar se ve a sí misma llenando un papel diferente para sus pacientes.

Enfermera Registrada Camille Izlar, Educadora de Diabetes

Somos sus animadores, somos sus partidarios.

Narrador

En vez de insistir en cambios de vida dramáticos y repentinos, Camille sugiere que sus pacientes tomen decisiones más saludables de comida como porciones más pequeñas y hacer más ejercicio. Por ejemplo, estacionarse un poco más lejos de la entrada al supermercado.

Enfermera Registrada Camille Izlar, Educadora de Diabetes

Es muy importante hacer los cambios pequeños y hacerlos sentir exitosos.

Narrador

Pero ella rehúsa esconder las serias consecuencias que los pacientes pueden experimentar si no controlan su enfermedad.

Enfermera Registrada Camille Izlar, Educadora de Diabetes

Hay consecuencias de la diabetes si los niveles de azúcar no se controlan bien.

Narrador

El Dr. Buse dice que una de las tareas más vitales para los pacientes al manejar su diabetes es el monitoreo regular de su glucosa sanguínea.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

No puede arreglar el nivel de azúcar en la sangre si no se sabe lo que es.

Narrador

Además de controlar sus niveles de azúcar durante el día, los diabéticos deben tener un examen de hemoglobina A1c. Este examen provee una imagen de su control promedio de glucosa durante los últimos dos o tres meses.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Se ha demostrado que el examen de hemoglobina A1c es el mejor pronóstico del riesgo de desarrollar complicaciones.

Narrador

Robert Pluskota recuerda vívidamente cuando dejó su diabetes fuera de control años atrás.

Robert Pluskota, Paciente

Su azúcar va subiendo y uno empeora y ni siquiera lo sabe. Uno se cansa, duerme mucho. No tiene energía para nada. Luego de comer, uno está exhausto. No quiere ir a ningún lugar ni hacer nada. Es la diabetes empeorándose cada vez más.

Narrador

Ahora que le presta atención a su diabetes y se ha educado acerca de la enfermedad, Robert toma mejores decisiones nutritivas y hace más ejercicios. Dice que los beneficios son inconfundibles.

Robert Pluskota, Paciente

Hice algunas mejoras en cuanto a donde estoy ahora. Mejoro todos los días.

Por primera vez en mi vida, estoy realmente feliz conmigo mismo. Ya no le temo a la diabetes. Yo la controlo.

Narrador

Estos días, el Dr. Buse dice que escucha más historias exitosas como la de Robert Pluskota y menos pesadillas por complicaciones de la diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hace 10 años, era común. Cada semana, cada mes, escuchaba de alguien ciego o con una amputación. Remetían a alguien de la comunidad que era un verdadero desastre.

Eso ya casi no sucede. Pienso que las cosas mejoran y más rápido en los Estados Unidos. Pienso que las estadísticas todavía están un poco atrasadas.

Narrador

Pero expertos como la Dra. Judith Fradkin en los Institutos Nacionales de Salud enfatizan que todavía hay mucho lugar para mejoras.

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Los estudios han demostrado que solo siete por ciento de las personas en los Estados Unidos están logrando el nivel de control de azúcar en la sangre, el control de presión sanguínea y el control del colesterol que ya han sido definitivamente probados a reducir el riesgo de complicaciones.

Sabemos que podemos hacer mucho mejor de lo que estamos haciendo.

Narrador

A continuación, veremos lo que una inminente epidemia de obesidad puede significar para el futuro de la diabetes.

******* Diabetes: Evitando complicaciones (Parte 4)*******

Narrador

Los investigadores tratan de desarrollar nuevas terapias que prevendrán, o al menos, retrasarán el inicio de la diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Pienso que es casi seguro que unas de estas pastillas que estamos desarrollando prevendrán la diabetes tipo 2.

Narrador

Pero los expertos temen que estos esperados avances serán hundidos por una ola creciente de obesidad por un estilo de vida inactivo y malos hábitos nutritivos que se han vuelto predominantes en la cultura moderna de hoy.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Esa epidemia de obesidad es la cruz de nuestro tiempo. Y la obesidad y la diabetes están inextricablemente unidas.

Narrador

Se estima que 10 por ciento del estadounidense tiene diabetes tipo 2. Pero se espera que estas figuras se disparen en el futuro.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Se estima que las personas nacidas en el año 2000 tendrán un 40 o 50 por ciento de posibilidad de desarrollarlo en sus vidas.

Dr. Juan Carlos Ayus, Instituto de Diabetes de Tejas

A menos que realmente lo tomemos en serio, y digo muy en serio, educando a los jóvenes, tendremos un cargo tremendo que incluso podría arruinar a este magnífico país.

Narrador

Para las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes, es importante recordar que tienen que controlar la enfermedad de por vida. Y lo que hacen hoy puede impactar su salud y bienestar positiva o negativamente por años en el futuro.

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Es muy importante que la gente tome una perspectiva de largo término en el manejo de la diabetes. Cosas que uno haga al principio del curso de la diabetes afectan su prognosis 20 años más tarde.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

En general, las personas que tienen bien controlada su diabetes, presión sanguínea, colesterol, que toman aspirina y no fuman viven muy bien. Pero, los que no hacen esas cosas, corren alto riesgo de que les sucedan todo tipo de cosas malas.

Lo que los pacientes deben darse cuenta es que debemos poder prevenir que sucedan todas estas complicaciones y deben hablar con sus doctores sobre cómo hacerlo.

Narrador

El Dr. Armstrong dice a sus pacientes que educación y prestar atención a los detalles son las mejores armas para prevenir complicaciones relacionadas a la diabetes.

Dr. David Armstrong, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Lo que uno no sabe de la diabetes y lo que uno no siente en relación a la diabetes puede lastimarlo.

Narrador

Luego de su propia experiencia con complicaciones por el mal control de su diabetes, Robert Pluskota se dio cuenta que él ya no puede ignorar su condición.

Robert Pluskota, Paciente

La diabetes es una enfermedad muy, muy exigente que requiere atención todo el tiempo.

Narrador

Luego de sus dos trasplantes de riñones, Carol Myers también aprendió una valiosa lección acerca de la diabetes.

Carol Myers, Paciente

Colaborar y participar con su médico, escuchar lo que tiene que decir, preguntar, aprender, obtener conocimiento de las posibles complicaciones y lo que uno como paciente o diabético puede hacer para ayudarse a sí mismo.

Pienso que entender su enfermedad y lo que se puede hacer de ella y cómo uno puede afectar lo que le sucede es lo más importante.