

LA DIABETES Y EL DERRAME CEREBRAL

Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de sufrir un derrame cerebral como alguien que no tiene la enfermedad. Tal vez esto se debe a que algunas de las complicaciones que se derivan de la diabetes también son factores de riesgo de derrame cerebral.

SOBRE DIABETES

La diabetes es una enfermedad que afecta la capacidad de una persona para mover el azúcar en la sangre, o glucosa, de la sangre y en las células - donde se utiliza como fuente principal de combustible del cuerpo.

Hay dos tipos de diabetes, el dependiente de la insulina (también llamado Tipo I) y el no dependiente de insulina (Tipo II). La diabetes tipo I por lo general surge en la infancia y se caracteriza por la incapacidad del cuerpo de producir suficiente insulina. La insulina es la hormona que el cuerpo utiliza para convertir azúcar, almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

Tipo II es más común. Se estima que más del 90 por ciento de todos los estadounidenses diagnosticados con la enfermedad tienen diabetes tipo II. Con este tipo, el cuerpo es capaz de producir insulina, pero los tejidos a desarrollar una resistencia a ella y los niveles de azúcar en la sangre suben encima de lo normal. Por lo general, se desarrolla en la edad adulta y puede pasar inadvertido durante algún tiempo. Eso es porque muchos de los síntomas de la enfermedad -frecuentes orinar, sed excesiva, hambre extrema, pérdida inusual de peso, aumento de la fatiga, la irritabilidad y la visión borrosa - parecen inofensivos.

¿POR QUÉ HAY UNA RELACIÓN DERRAME CEREBRAL?

Muchas personas con diabetes tienen problemas de salud que aumentan su riesgo de derrame cerebral.

En la parte superior de esta lista es la presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Tanto como dos de cada tres adultos con diabetes tienen presión arterial alta. Presión arterial alta no controlada es la principal causa de derrame cerebral.

Ataque cardíaco y la fibrilación auricular (un tipo de latido irregular del corazón) también son comunes entre las personas con diabetes. Ambos tipos de enfermedades cardíacas aumentan el riesgo de derrame cerebral.

Muchas personas con diabetes también tienen altos niveles de colesterol, aumentando su riesgo de derrame cerebral. La acumulación de colesterol LDL, a veces llamado el colesterol malo, puede bloquear los vasos sanguíneos y reducir el

flujo de sangre al cerebro. Cada vez que se disminuye el flujo de sangre al cerebro, aumenta su riesgo de derrame cerebral.

El daño cerebral puede ser más grave y extensa si el azúcar en la sangre es alto cuando un derrame cerebral ocurre. Regulación cuidadosa de azúcar en la sangre, ya sea con insulina o pastillas de azúcar en sangre del colesterol, puede ayudar.

DIAGNÓSTICO

Probarse para la diabetes es rápido y fácil. El consultorio de su médico recogerá una muestra de sangre y luego revisará sus niveles de azúcar en sangre con una glucemia en ayunas de prueba. Los niveles altos pueden indicar diabetes.

TRATAMIENTO

Ambos tipos de diabetes se puede controlar, lo que reduce el riesgo de problemas de salud a largo plazo, como el derrame cerebral. Tipo I se trata mediante vigilar azúcar en la sangre y tomar inyecciones diarias de insulina. Tipo II, que se ve agravada por la obesidad, con frecuencia se puede controlar a través de la pérdida de peso, ejercicio y cambios en los hábitos alimenticios. Las inyecciones diarias de insulina no siempre son necesarias.

¿Las buenas noticias? Nunca es demasiado tarde para tomar el control de su salud. Al prevenir o controlar la diabetes, puede reducir el riesgo de derrame cerebral.

Otras cosas que puede hacer:

- Cuidado de los Pies - Inspeccione sus pies diariamente para detectar signos de problemas. Si usted tiene un dolor de pie o callos, que lo revise por su médico o podólogo.
- Cuidado de los ojos - Consulte su oftalmólogo al menos una vez al año. La diabetes puede conducir a la enfermedad de los ojos, pero hay buenos tratamientos si usted coge los problemas a tiempo.
- Cuidado Dental - Consulte a su dentista cada seis meses. El exceso de azúcar en la sangre en la boca hace que sea un buen hogar para las bacterias, que pueden conducir a la infección.
- Sea más activo - La actividad física puede reducir el azúcar en sangre, la presión arterial y el colesterol; ayudar a trabajar mejor la insulina; mejorar la circulación de la sangre; y mantener las articulaciones flexibles.
- Coma una dieta saludable - Coma porciones más pequeñas, más frutas y verduras y alimentos que son altos en fibra. También, vigila su sal, grasa y azúcar.

Nota: Esta hoja informativa es una compilación de la información médica general, a disposición del público y no debe ser considerada una recomendación de tratamiento para cualquier individuo en particular Pregúntele a su médico acerca de cualquier preocupación médica personal.

Todas las publicaciones son revisados por la exactitud científica y médica por el Comité de Publicaciones de la de la National Stroke Association. © 2009 Stroke Association Nacional.