GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

SEPES explica cómo afecta la diabetes a las personas mayores

Comunicados | 18/10/2022 | 00:00

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza, eficazmente, la insulina que produce

/COMUNICAE/

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza, eficazmente, la insulina que produce

La insulina es una hormona que se encarga de la regulación del azúcar en sangre. El efecto de la diabetes no controlada se define como hiperglucemia (que es un aumento del azúcar en sangre). Y que con el paso del tiempo desgasta gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y vasos sanguíneos.

A partir de los 70 años la diabetes se desencadena de forma silenciosa, provocando que, actualmente, casi la mitad de personas mayores con esta enfermedad no estén diagnosticadas. Este desconocimiento impide que traten correctamente los síntomas aumentando el riesgo de deterioro funcional y cognitivo.

El equipo técnico de SEPES Atención Domiciliaria asegura que es muy importante realizar con regularidad controles médicos como medida de prevención para detectar la diabetes desde las primeras fases, proporcionando las herramientas adecuadas para tratar la enfermedad.

Causas y factores de riesgo

Existen diversas causas de la diabetes que se determinan por diversos factores de riesgo, entre los que, además de la edad, se encuentran:

Sobrepeso.

Inactividad.

Genética.

Presión arterial alta.

Tipo de diabetes: Existen dos tipos principales de diabetes:

En la diabetes tipo 1: el organismo no produce insulina. Aunque los mayores pueden desarrollar este tipo de diabetes, con mayor frecuencia comienza en niños y adultos jóvenes, que después tienen diabetes de por vida.

En la diabetes tipo 2: el organismo no produce ni utiliza bien la insulina y es el tipo de diabetes más común. Ocurre con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y mayores, pero también puede afectar a los niños. La probabilidad de tener diabetes tipo 2 es mayor si la persona tiene sobrepeso, permanece inactiva o tiene antecedentes familiares de diabetes.

Consejos para diabéticos

Una vez detectada esta enfermedad, es fundamental conocer y/o tener un par de consejos para convivir con la diabetes:

Controlar los niveles de glucosa: Es importante para llevar un control de la evolución y ajuste del tratamiento con 5 o 6 registros al día es el correcto.

Mantener una dieta saludable y equilibrada.

Hidratarse de forma adecuada: beber agua de forma continuada, pequeñas cantidades, muchas veces al día.

Tener una vida activa: Realizar ejercicio moderado y regular ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.

Evitar la automedicación.

Gemma Montero, CEO de SEPES Atención Domiciliaria, explica que "marcamos un plan de intervención personalizado a cada usuario para reconducir y reeducar los hábitos perdidos con profesionales cualificados, y así garantizar el éxito de la intervención".

Además, añade que "todas las personas diabéticas tienen un seguimiento y una administración de insulina y unos controles diarios de glucosa en sangre, teniendo en cuenta el diagnóstico de cada paciente".

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/187460-sepes-explica-como-afecta-la-diabetes-a-las-personas-mayores.htm