

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Narrador

Robert Pluskota fue diagnosticado con diabetes antes de una cirugía del corazón en 1990. Al principio, el militar jubilado no tomó en serio a 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 y no podíamos controlarlo por muchos años. Si uno no lo controla todo el tiempo, regresará para lastimarlo.

Narrador

Robert, cuya hermana murió de diabetes, empezó a experimentar un número de complicaciones, incluyendo la pérdida de sensación en sus extremidades inferiores, una condición conocida como neuropatía periferal.

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

Robert Pluskota, Paciente

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

Narrador

Los americanos con diabetes corren riesgo para complicaciones serias, desde enfermedad del corazón a falla renal a ceguera, e incluso amputaciones.

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

La diabetes puede afectar su salud en muchas formas.

Narrador

Personas con diabetes tienen un metabolismo alterado que resulta en crónicos niveles elevados de azúcar en la sangre, llamado glucosa.

Normalmente, 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. Esto establece un ciclo vicioso resultando en 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.

Complicaciones de diabetes pueden dañar tejidos de órganos claves a través del cuerpo, incluyendo:

- El corazón y vesículas de sangre
- Riñones
- Ojos

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

- Extremidades inferiores

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

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

Narrador

Pero los expertos médicos dicen que estas complicaciones no son inevitables. La mayoría de las complicaciones relacionadas a la diabetes pueden ser prevenidas si individuos manejan bien su enfermedad. Eso significa controlar los niveles de glucosa comiendo saludablemente, haciendo ejercicios, evitando estrés y tomando medicinas, si es necesario.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hemos desarrollado siete u ocho diferentes tipos de medicinas que atacan el problema de altos niveles de azúcar en distintas maneras. 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 aproximadamente 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 bajando los niveles de glucosa en la sangre conducen a:

- 76 por ciento riesgo reducido de enfermedad de los ojos
- 60 por ciento riesgo reducido de enfermedad de los nervios
- 50 por ciento riesgo reducido de enfermedad de los riñones

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Esto ha revolucionado el cuidado de pacientes con diabetes en los Estados Unidos. Por cada una de estas cosas, 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, las personas con diabetes no deberían desarrollar complicaciones que los dejen incapacitados. Pueden desarrollar algo pequeño aquí, algo pequeño allá, pero en cuanto a volverse ciegos, necesitar una amputación, terminando con diálisis, ya no debería suceder.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Narrador

Complicaciones de la diabetes pueden dañar tejidos y órganos sensibles a través del cuerpo. A continuación, aprenderemos más acerca de las áreas más vulnerables y cómo pueden las personas con diabetes y sus proveedores de salud trabajar en equipo para prevenir complicaciones.

Narrador

Enfermedad del corazón y de las vesículas de sangre es una de las complicaciones más serias asociada con la diabetes. De hecho, tres de cuatro personas con diabetes morirán de enfermedad del corazón o de un derrame cerebral.

Entonces cuando personas con diabetes 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 para no tener otro ataque. La mayoría de las personas no reconocen a la diabetes como el mismo factor de riesgo. Dicen: “Usted 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 todos afectan adversamente a las vesículas de sangre. Entonces realmente hay que manejar bien a 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.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de la Salud

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

Narrador

Los altos niveles de azúcar en la sangre asociados con la diabetes también pueden dañar a 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 la primera vez que fui expuesta a una complicación de la diabetes.

Narrador

Diagnosticada con diabetes tipo 1 cuando tenía 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 transplante de riñón, y eso tuvo éxito por unos ocho años. Terminé con un segundo transplante que he tenido por siete y está funcionando muy bien.

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

Sonido Natural

Es su hora. Estará en él por cuatro horas, que es esto. Y este es su índice, que es 1.3.

Narrador

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

Sonido Natural

Y es muy importante que mantenga el itinerario del tratamiento.

Narrador

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.

Sonido Natural

Y estamos viendo los mismos disturbios en los ritmos de día y noche...

Narrador

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

Dra. Josie Briggs, Institutos Nacionales de la Salud

Buen control de presión sanguínea, buen control del azúcar en la sangre y las drogas que ayudan a detener la enfermedad renal en diabéticos realmente están empezando a tener un impacto.

Robert Pluskota, Paciente

No siento nada en la parte inferior de mis pies. Puedo golpear mi dedo gordo del pie y 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.

David Armstrong, MD, Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin

Al pasar el tiempo, las personas con diabetes tienden a perder el don del dolor. El dolor es un don porque nos dice cuando existe un problema. Con el tiempo, los diabéticos pueden desarrollar lo que se llama neuropatía periferal y pierden la habilidad de saber cuando algo debería ser doloroso. Entonces personas con diabetes pueden tener un agujero en sus pies como nosotros tendríamos un agujero en los zapatos.

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

Narrador

A causa del daño asociado a las vesículas de sangre cercanas, 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 herida, como la mitad de esas heridas serán infectadas durante el ciclo de vida de la herida. De aquellos pacientes que tienen una infección, uno en cinco tendrá una amputación.

Narrador

Aunque numerosos avances están siendo logrados en el área de curación de heridas, el Dr. Armstrong insiste que la prevención es la clave de evitar complicaciones relacionadas a la diabetes en las extremidades inferiores.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

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

Simplemente miren sus pies todos los días, al igual que cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Durante cada visita a su médico general, saquen los zapatos y las medias. Es tan simple. Entonces el doctor debe observar sus pies.

Narrador

Un examen de rutina en la oficina del doctor determinará si una persona con diabetes ha perdido sensación en los pies.

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

Se puede asesorar rápidamente y a menudo se determina con un aparato muy simple que parece ser un pequeño pedazo de hilo de pescar 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. Inspeccionas 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.

Sonido Natural

Abra sus ojos muy grande y mire hacia delante.

Narrador

Investigadores han descubierto que la diabetes tiende a dañar vesículas de sangre más pequeñas, lo cual explica por qué problemas con 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, las pequeñas vesículas de sangre que proporcionan a los tejidos sensibles como el tejido nervioso y óptico.

Narrador

Individuos con diabetes 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 no debe suceder nunca.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Narrador

Sin tener en cuenta la complicación que están tratando 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, para prevenir enfermedades ópticas, para prevenir enfermedades renales, para prevenir enfermedades de los nervios, las reglas básicas siempre son iguales: Control de niveles de azúcar, control de la presión sanguínea, control del colesterol.

Segundo Anuncio del Narrador

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

Sonido Natural

No podemos hacer que los nervios vuelvan a crecer, como probablemente podamos arreglar el suministro de sangre. Pero ahora está al tanto del problema, con el hecho que sus nervios están dañados. Eso debería ayudarlo a hacer las cosas correctas en términos de evitar estos problemas.

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.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Narrador

En vez de insistir en cambios de vida dramáticos y repentinos, Camille sugiere que sus pacientes tomen decisiones más saludables de comida que pueden incluir porciones más pequeñas y hacer más ejercicios. Esto puede significar algo tan simple como estacionar 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.

Sonido Natural

Nuevamente, hace recordar los menús. Entonces para su bolus y su basal y todas las cosas que hace...Le dejaré que observe eso.

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 algunas cosas malas que acompañan a la diabetes si los niveles de azúcar no están bien controladas.

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 en la sangre.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

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

Narrador

Además de controlar sus niveles de azúcar durante el día, personas con diabetes 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 que su diabetes saliera de control años atrás.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Robert Pluskota, Paciente

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

Narrador

Ahora que está prestando atención a su diabetes y se ha educado acerca de la enfermedad, Robert está tomando mejores decisiones nutritivas y haciendo 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 está escuchando más historias exitosas como la de Robert Pluskota y menos pesadillas envueltas con complicaciones relacionadas a la diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hace 10 años, era común. Cada semana, cada mes, escucharía de alguien que engegecía o que tenía una amputación. Recibiría a alguien que me fue referido de la comunidad que estaba un verdadero desastre.

Eso ya casi no sucede. Pienso que las cosas están mejorando muchísimo muy rápidamente 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.

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Tercer Anuncio del Narrador

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

Narrador

Investigadores están tratando de desarrollar nuevas terapias que prevendrán, o por lo menos, retrasar el comienzo de la diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Pienso que es bastante seguro que algunas 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 que resulta de 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 público americano tiene diabetes tipo 2. Pero se espera que estas figuras vayan al cielo 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 tomemos eso en serio, y digo muy en serio, educando a las personas a muy temprana edad, tendremos un cargo tremendo que incluso podría mandar a la bancarrota a este magnífico país.

Narrador

Para las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes, es importante recordar que necesitarán manejar la enfermedad por el resto de sus vidas. 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 tempranamente en el 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, su presión sanguínea, su colesterol, que toman aspirina y que no fuman viven muy, muy bien. Y en general, las personas que no hacen esas cosas corren alto riesgo de que suceda todo tipo de cosas malas.

Lo que los pacientes deben darse cuenta es que debemos poder prevenir todas estas complicaciones de suceder y que ellos deben hablar a sus doctores acerca de 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 resultando de su diabetes mal controlada, Robert Pluskota se ha dado 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 ha aprendido una valiosa lección acerca de la diabetes.

Carol Myers, Paciente

Trabajando y participando con su médico, escuchando lo que tiene que decir, preguntando, aprendiendo, consiguiendo conocimiento acerca de las posibles complicaciones y lo que uno como el paciente o la persona con diabetes 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.

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

-EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: EVITANDO COMPLICACIONES

Dr. Alan D. Cherrington
Profesor de Investigación de Diabetes
Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt

Gracias Especiales:
Instituto de Diabetes de Tejas
San Antonio, Tejas

Gracias Especiales:
Universidad de Medicina y Ciencia Rosalind Franklin
Chicago del Norte, Illinois

Para Más Información acerca de las Complicaciones de Diabetes, póngase en contacto con:

La Asociación Americana de Diabetes
www.diabetes.org

1-800-Diabetes
(1-800-342-2383)

Para más información acerca de este o cualquier otro tema relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web al www.thepatientchannel.org