

3. ¿Es grave la diabetes?

No, si se controla adecuadamente. La diabetes puede ser grave tanto por las repercusiones inmediatas de la enfermedad, como por las consecuencias que a medio y largo plazo tiene en el conjunto del organismo de la persona, esto es, las complicaciones que pueden aparecer. Éstas hacen que cada vez se produzca un mayor deterioro de las funciones del organismo.

Una persona con diabetes debe cuidarse. Sin tratamiento apropiado puede causar daño al corazón, riñones, ojos y pies. Si no se controla, la diabetes puede producir graves deterioros a largo plazo.

Las complicaciones más importantes son:

- **Enfermedades oculares**, que pueden desembocar en ceguera.
- **Nefropatía** (lesiones renales), que pueden tener como resultado un fallo total de los riñones.
- **Neuropatías** (lesiones nerviosas), que, en combinación con los problemas de circulación sanguínea, pueden producir úlceras de las piernas y de los pies con el potencial peligro de degenerar en gangrena, y sus consiguientes problemas de amputación.
- **Enfermedades cardiovasculares**, que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos y que pueden producir complicaciones graves como la enfermedad coronaria cardíaca (que produce infartos de miocardio) y alteraciones cerebrovasculares (una causa común de incapacidad y muerte entre las personas con diabetes).

La diabetes es:

- *La causa más frecuente de polineuropatía, afectando prácticamente al 50% de los diabéticos a los 25 años del diagnóstico.*
- *La causa más frecuente de amputación no traumática de miembros inferiores.*
- *La principal causa de ceguera en adultos de edades comprendidas entre 20 y 74 años.*
- *La responsable del incremento de padecer alguna enfermedad cardiovascular. La incidencia de enfermedades cardiovasculares está aumentada de 2 a 4 veces en las personas con diabetes respecto a las que no la tienen.*
- *La principal causa de insuficiencia renal terminal, debido a la nefropatía que puede ocasionar.*
- *Causa de problemas en el recién nacido de madre con diabetes.*

**Todo esto, hoy sabemos que se puede prevenir.
Si se controla bien, las personas con diabetes
pueden vivir una vida saludable,
feliz y sin problemas.**

Para poder conseguir un buen control y prevenir las complicaciones es importante mantener estilos de vida saludables, junto con un buen cumplimiento del tratamiento indicado por el conjunto de profesionales que trabajan para su salud.



Las recomendaciones generales sobre practicar ejercicio físico y mantener una alimentación adecuada serán muy importantes en este proceso.

Un buen cumplimiento de las recomendaciones terapéuticas le ayudarán a prevenir las complicaciones.

La vigilancia periódica por parte de su equipo de salud puede permitir la detección y el tratamiento precoz de posibles problemas.