



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 11-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

13 de diciembre de 2024

EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

Cuidado integral de la diabetes en adultos mayores: manejo y complicaciones

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a muchos adultos mayores. Se caracteriza por una condición en la que el organismo no produce suficiente insulina, no utiliza la insulina correctamente, o ambas cosas, lo que provoca un exceso de glucosa (azúcar) en la sangre y puede generar problemas de salud a largo plazo. La diabetes se clasifica en dos tipos: diabetes tipo I y tipo II (Instituto Nacional de la Salud, 2019).

En la diabetes tipo I, el organismo no produce insulina y afecta principalmente a niños y jóvenes. En contraste, en la diabetes tipo II, el cuerpo no produce suficiente insulina o no utiliza bien la insulina. Este tipo es el más común y ocurre con mayor frecuencia en la edad adulta, especialmente en los adultos mayores. La probabilidad de desarrollar diabetes tipo II es mayor en personas con sobrepeso, inactivas, con historial familiar de diabetes y en mujeres que han padecido diabetes gestacional o durante el embarazo (Instituto Nacional de la Salud, 2019).

Entre los síntomas de la diabetes tipo II se incluyen cansancio, necesidad frecuente de orinar, hambre constante, problemas de visión o visión borrosa, infecciones en la piel y cicatrización lenta de heridas y moretones (Instituto Nacional de la Salud, 2019).



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

Tratamiento para la diabetes tipo II

El control de la glucosa en la diabetes tipo II puede requerir diferentes enfoques. Para algunas personas, consiste en realizar ejercicio y llevar una dieta adecuada. Otras pueden necesitar pastillas para la diabetes, inyecciones de insulina o ambas. Con el tiempo, puede ser necesario tomar medicamentos para controlar el colesterol y la hipertensión, además de realizar cambios en el estilo de vida (Instituto Nacional de la Salud, 2019).

Complicaciones de la diabetes

Diabetes UK (s.f.) describe que las complicaciones de la diabetes se clasifican en agudas y crónicas. Las complicaciones crónicas se desarrollan a largo plazo y pueden incluir:

Retinopatía

La retinopatía diabética es la principal causa de pérdida de visión entre las edades de 20 a 64 años. Los síntomas pueden incluir visión borrosa, dificultad para leer, aparición de manchas, dolor o presión en los ojos, y dificultad para percibir colores. Los factores de riesgo para la retinopatía incluyen descontrol de la glucosa, hipertensión, colesterol alto y embarazo (Retina Consultants of Puerto Rico, s.f.).

Problemas con los pies

La diabetes puede dañar los nervios, alterar la circulación y llevar a la pérdida de extremidades. Este riesgo puede disminuir al mantener un control adecuado de la glucosa, examinar los pies diariamente y consultar al médico ante cualquier problema (American Diabetes Association, s.f.).

Ataques cardíacos y derrames cerebrales

Las probabilidades de desarrollar problemas cerebrales se duplican en comparación con las personas que no padecen diabetes. No obstante, los riesgos disminuyen al adoptar estilos de vida saludables, controlar la glucosa y el colesterol (American Diabetes Association, s.f.).

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las personas con diabetes (American Diabetes Association, s.f.). Los niveles altos de azúcar en la sangre a largo plazo pueden dañar los

nervios del corazón y los vasos sanguíneos, aumentando la probabilidad de desarrollar problemas cardíacos como la enfermedad de las arterias coronarias, insuficiencia cardíaca y cardiomiopatía (Medline Plus, 2024a).

Nefropatía o problemas renales

Los problemas renales pueden desarrollarse debido a antecedentes familiares, descontrol del azúcar en sangre e hipertensión. Los síntomas suelen aparecer cuando la función renal está casi completamente perdida e incluyen retención de líquidos, insomnio, falta de apetito, malestar estomacal, debilidad y dificultad para concentrarse. La prevención incluye controlar los niveles de azúcar en sangre (American Diabetes Association, s.f.).

Neuropatía (daño a nervios)

La neuropatía es una complicación que causa daños severos en los nervios del cuerpo. Sin tratamiento, puede resultar en infecciones y amputaciones. Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes desarrollan algún tipo de daño en los nervios, siendo más frecuente en aquellos que han padecido la enfermedad por muchos años, afectando su calidad de vida (American Diabetes Association, s.f.).

Enfermedad de las encías

Entre las enfermedades que pueden desarrollarse debido a los niveles elevados de glucosa están la gingivitis y la periodontitis. La boca seca, consecuencia de la diabetes, reduce la cantidad de saliva, dificultando la eliminación de ácidos, azúcar, restos de comida y bacterias (American Diabetes Association, s.f.).

Desarrollo de cáncer

La diabetes mellitus aumenta el riesgo de desarrollar cáncer en órganos como el páncreas, riñón, colon, recto, útero, ovarios y mama en mujeres. En los hombres, puede ofrecer cierta protección contra el cáncer de próstata. Ambas enfermedades comparten factores de riesgo no modificables (edad y sexo),

modificables (dieta, actividad física, alcohol) y biológicos como la hiperinsulinemia (producción excesiva de insulina) e hiperglucemia (exceso de azúcar en la sangre) (Hernandez et al., 2022).

Problemas sexuales

La diabetes puede afectar el deseo sexual o la capacidad de disfrutar del sexo. Los hombres con diabetes tipo II, sobrepeso o ambas condiciones, tienen el doble de riesgo de tener niveles bajos de testosterona, lo que afecta el deseo sexual (American Diabetes Association, s.f.).

Además, el Instituto Nacional de la Salud (2019) indica que las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas cognitivos y depresión.

Complicaciones agudas

Las complicaciones agudas de la diabetes pueden ocurrir en cualquier momento y generar problemas crónicos o a largo plazo. Incluyen hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre), hiperglucemia, estado hiperglucémico hiperosmolar y cetoacidosis diabética (Diabetes UK, s.f.).

El estado hiperglucémico hiperosmolar es una emergencia grave en personas con diabetes tipo II, causado por deshidratación severa y niveles extremadamente altos de azúcar en sangre (MedlinePlus, 2024b). La cetoacidosis diabética ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina, lo que lleva a niveles elevados de azúcar en sangre y acumulación de cetonas. Las cetonas son sustancias producidas cuando el cuerpo no tiene suficiente glucosa para obtener energía y empieza a descomponer grasa, convirtiéndola en cetonas (MedlinePlus, 2023).

Para controlar la diabetes y prevenir complicaciones, es crucial mantener un registro de la glucosa para ajustar los niveles de azúcar en sangre. Elegir alimentos saludables y mantenerse activo mejora el control de la diabetes y la salud general. Tomar los medicamentos según lo prescrito asegura un manejo adecuado de la enfermedad. Estos pasos combinados ayudan a evitar complicaciones graves y a mantener una vida saludable (Instituto Nacional de la Salud, 2019).

Referencias

American Diabetics Association. (s.f.). *Diabetic Complications*.

<https://diabetes.org/about-diabetes/complications>

Diabetes UK (s.f.). *Complication of diabetes*. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications>

Hernández-García, Frank, & Lazo Herrera, Luis Alberto. (2022). Relación entre la diabetes mellitus y el cáncer. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(1), Recuperado en 18 de septiembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000100015

Instituto Nacional de la Salud. (23 de mayo de 2019). *La diabetes en las personas mayores*.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/diabetes/diabetes-personas-mayores>

MedlinePlus [Internet]. [versión en español actualizada, 19 de julio de 2024a]. *Problemas del corazón asociados con la diabetes*. Recuperado el 19 de septiembre de 2024, de,

<https://medlineplus.gov/spanish/diabeticheartdisease.html>.

MedlinePlus [Internet]. [versión en español actualizada, 2 de octubre de 2023]. *Cetoacidosis diabética*.

Recuperado 11 19 de septiembre de 2024, de, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000304.htm>

MedlinePlus [Internet]. [versión en español actualizada, 28 de febrero de 2024b]. Síndrome diabético hiperosmolar hiperglucémico. Recuperado el 19 de septiembre de 2024, de,

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000304.htm>

Retina Consultants of Puerto Rico. (s.f.). *Retinopatía diabética*.

<https://www.retinaconsultantspr.com/enfermedades-y-tratamientos/retinopatia-diabetica>