

---

## Diabetes tipo 1, ¿de qué se trata?

### ¿Qué es la diabetes?

Seguramente has oído hablar de esta enfermedad. Quizá algún miembro de tu familia la tiene. Para comprender un poco de qué va, vamos a intentar aclarar algunos conceptos.

**La diabetes es un grupo de enfermedades en las que la glucosa (azúcar) en sangre está alta.** Su causa es un nivel bajo de la insulina que se forma en el páncreas. [La glucosa](#) da la energía que necesitamos para funcionar. Es “la gasolina” de nuestro cuerpo. Cuando comemos llega a la sangre, pero para que las células puedan utilizarla se necesita la insulina. Por ello, cuando la insulina está baja la glucosa se eleva en la sangre y el cuerpo no funciona bien.

La diabetes no es nueva. Los egipcios y los griegos ya hablaban de ella, del aumento en la producción de orina y ponen el adjetivo “*mellitus*” por el sabor dulce de la misma.

### ¿Qué nos hace pensar en esta enfermedad?

Cuando las células no pueden utilizar la glucosa, esta sube mucho en la sangre. Entonces el riñón tiene que eliminarla por la orina, formando más pis (poliuria). Y también necesitarás beber más líquidos (polidipsia). Por ello, los [síntomas iniciales](#) suelen ser: pérdida de peso, cansancio, hambre, sed intensa y un aumento de orina tanto de día como de noche.

## Síntomas de la diabetes mellitus tipo 1

Los síntomas de la diabetes aparecen y progresan durante algunos días o semanas, pero no siempre se presentan juntos en todas las personas.



**Adelgazamiento**  
No explicado por otras causas, e incluso a pesar del apetito aumentado.



**Apetito Aumentado**  
En algunas ocasiones, especialmente en los niños más pequeños, falta de apetito.



**Sed intensa**  
Para compensar la pérdida de agua por la orina, incluso durante la noche.



**Necesidad de orinar**  
Con mucha frecuencia y en grandes cantidades. A menudo, el niño que ya controlaba la orina de noche vuelve a mojar la cama, o si es más mayor, necesita levantarse varias veces a orinar por la noche.



**Cansancio**  
Puede ser físico (falta de energía, debilidad) o psíquico (apatía, dificultad de concentración). En niños pequeños puede dar lugar a irritabilidad.

Cuando no se diagnostica ni se inicia tratamiento, la enfermedad puede agravarse y dar lugar a una **cetoacidosis diabética**, donde aparece aliento a acetona, náuseas o vómitos, dolor abdominal, deshidratación, respiración acelerada y somnolencia. Esta situación puede ser mortal si no se trata.



### Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus #piensaendiabetes y #1tira1vida

Todos estos síntomas pueden darse en un tiempo corto. Si este problema no se detecta a tiempo, se puede llegar a una situación grave de coma. Por eso es importante que tengas información sobre este problema de salud.

Puede aparecer en cualquier momento de la vida. Pero hay muchos casos que se inician en la adolescencia.

El origen de este problema no está claro. Parece relacionarse con un daño "autoinmune" de las células del páncreas. Nuestro sistema de defensas ataca estas células equivocadamente en un momento determinado. Tienes que saber que, el hábito de comer muchos dulces no influye para tener una diabetes de este tipo.

En el niño y adolescente las células pancreáticas se destruyen casi de forma completa. Así, la producción de insulina está prácticamente ausente (es lo que se conoce como *Diabetes Mellitus tipo 1*) y hace necesario el [tratamiento con esta hormona](#) de por vida.

#### ¿Qué complicaciones puede dar esta enfermedad?

La diabetes es un problema crónico. Es importante conocerla y controlarla. De esta forma evitarás las complicaciones que pueden darse al inicio y a largo plazo.

a) La [hipoglucemia](#) es la bajada brusca del nivel de glucosa en sangre. El cerebro es especialmente sensible a los niveles bajos de azúcar. La causa puede ser una mala coordinación entre la cantidad de insulina que te pones, la cantidad de alimento que tomas y el ejercicio. Un exceso de insulina, una falta de alimento y/o ejercicio físico excesivo pueden desencadenarla.

Notarás sudoración, temblores, debilidad, sensación de hambre, el corazón late más deprisa (taquicardia) y, si no pones remedio en un tiempo corto, puedes llegar a perder el conocimiento.

Al notar los primeros síntomas tienes que tomar una bebida azucarada, o dos cucharadas de azúcar o dos comprimidos de glucosa y puedes repetirlo a los 15 minutos. Si te falta más de una hora para la siguiente comida tendrás que tomar unos 20-40 gramos de pan o 3-4 galletas tipo "María".

Si la hipoglucemia es grave y hay pérdida de conocimiento no podrás comer. En ese caso tendrán que inyectarte una ampolla de "[Glucagón](#)" por vía subcutánea (igual que haces con la insulina) o intramuscular, y notarás el efecto en unos minutos.

b) Con el paso del tiempo pueden aparecer complicaciones en diferentes órganos, especialmente si hay un mal control. Los problemas a largo plazo más frecuentes son en los riñones, en la retina, en los vasos sanguíneos, en el sistema nervioso y en la piel. Es importante que todas las personas con diabetes cuidéis y controléis estos órganos donde pueden darse complicaciones.

Una cuestión importante es la influencia del tabaco en el diabético. Si fumas, la posibilidad de complicaciones es 14 veces mayor.

### **La diabetes, ¿va a limitar mi vida?**

En la adolescencia se dan muchos cambios y te tienes que adaptar y aceptar lo que pasa.

La vida de un diabético no es diferente a la del resto.

- Tienes que prestar atención a [lo que comes](#), controlar la insulina y hacer ejercicio. Pero también tendrás que cuidar otras actividades, las que son propias de tu edad, como salir con los amigos por la noche, probar el alcohol, cambiar el horario de sueño y de comidas; etc.

- No conviene cometer excesos con [el alcohol](#). Puede provocarte hipoglucemia y confundirse con una borrachera. En caso de tomar algo procura que sea de baja graduación alcohólica, beber despacio y acompañado de alimento. También debes identificar que eres diabético por si fuera necesario algún tratamiento. Debes controlar la glucosa a las 3-4 horas después de haber tomado alcohol pues en ese momento puedes tener una bajada brusca del nivel de glucosa, sobre todo si no has comido.

- Los derivados del [cannabis](#) pueden tener un efecto relajante, similar a una hipoglucemia, llegándonos a olvidar de los controles de glucosa o de las dosis de insulina. Además, se puede comer más, debido al aumento del apetito que producen estas sustancias.

- Cuando viajes es importante que lleves los informes médicos donde esté escrito [el tratamiento](#) que necesitas.

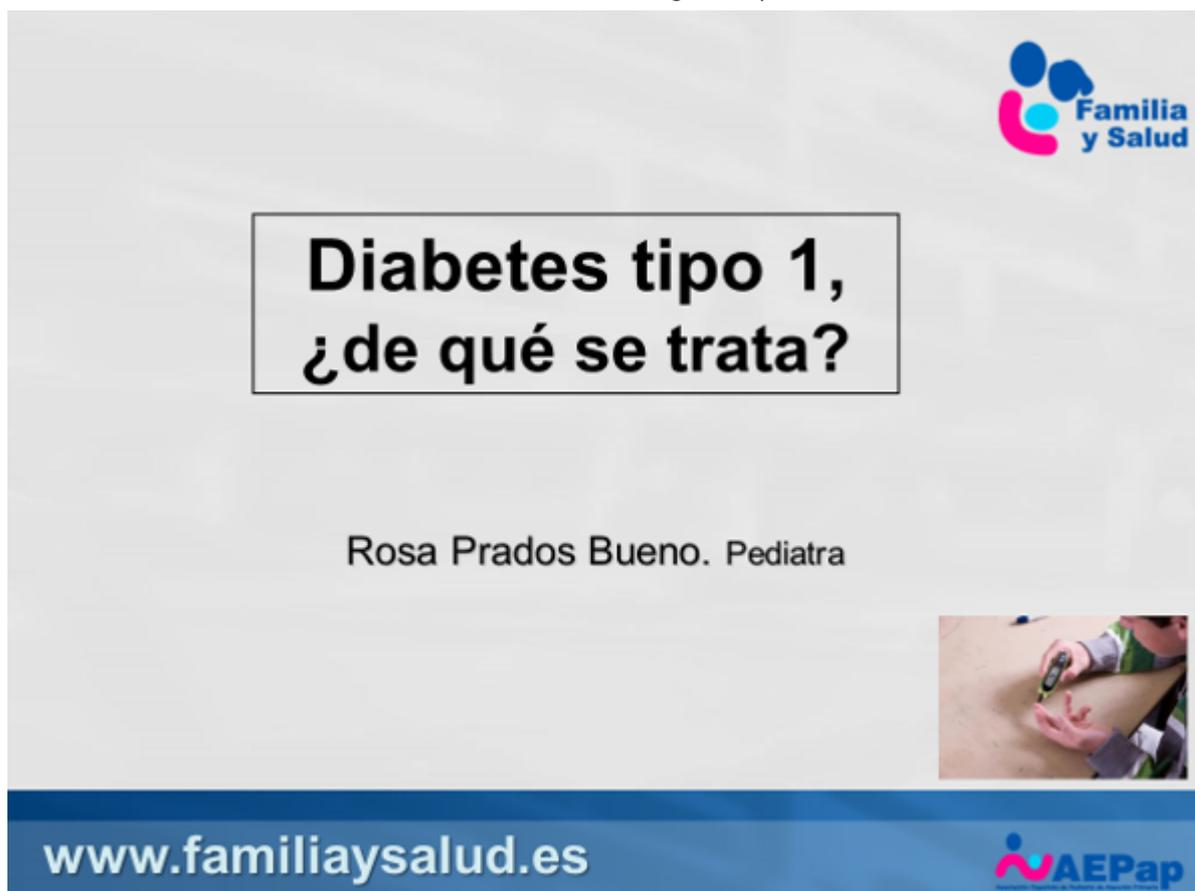
Es normal tener miedo, ansiedad, incertidumbre de lo que va a pasar en el futuro. O estar deprimido en algún momento de la enfermedad. Es importante [hablar de todo ello](#) y buscar ayuda. La familia y [el personal sanitario](#) te ayudarán en el conocimiento y manejo de tu diabetes.

Debes aprender a vivir con la diabetes, no para la diabetes.

## Algunas páginas que pueden interesarte

1. **#piensaendiabetes #1tira1vida.** Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus. (Descárgate [Infografía en pdf](#) y [vídeo](#) con los Síntomas de la diabetes mellitus tipo 1).
2. [Diabetes tipo 1.](#) *Escuela de pacientes. Junta de Andalucía;* puedes descargarlo en pdf:
  - [Guía informativa: Diabetes tipo 1: qué debes saber, qué puedes hacer](#)
  - [Alimentación en Diabetes tipo 1](#)
3. [¡Me acaban de decir que tengo diabetes! Guía para jóvenes y adultos con diabetes tipo 1 y en tratamiento intensivo.](#) Guía de Práctica Clínica: Diabetes Mellitus. *Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud* ([guiasalud.es](http://guiasalud.es))
4. Web de la [Asociación Americana de Diabetes.](#) Información en español
5. Web de la [Fundación para la Diabetes](#)
6. [Diabetes juvenil.](#) *Children with diabetes*

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Diabetes tipo 1,  
¿de qué se trata?**

Rosa Prados Bueno. Pediatra

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 6-11-2013

Última fecha de actualización: 17-07-2018

**Autor/es:**

- [Rosa Prados Bueno](#). Pediatra. Centro de Salud "Los Cármenes". Madrid

