

Saber, hacer y actuar

Cetoacidosis diabética (CAD): enfoques saludables para una vida saludable

SABER:

DIABETES TIPO 1 Y LA RELACIÓN ENTRE LA ENERGÍA DEL CUERPO Y LA CAD

Cuando consumes carbohidratos, estos se convierten en glucosa en la sangre (azúcar en la sangre). La insulina mueve la glucosa de la sangre hacia las células, donde se utiliza como fuente de energía. Las personas que viven con diabetes tipo 1 no producen insulina o no producen la cantidad suficiente para lo que su cuerpo necesita. Esto hace que los niveles de glucosa en la sangre permanezcan altos e impide que los carbohidratos se conviertan en la energía que tu cuerpo necesita.

Si tu cuerpo no puede obtener energía de la glucosa, la obtendrá descomponiendo su propia grasa. Esto podría parecer algo bueno, sin embargo, la energía que se produce es en forma de cetonas (ácidos grasos). Una pequeña cantidad de cetonas se elimina por la orina, pero la mayor parte permanece en el torrente sanguíneo. A esto se le llama cetoacidosis diabética (CAD).

La CAD es perjudicial para las personas que viven con diabetes porque puede:

- Provocar deshidratación
- Hacer que la sangre sea más ácida, lo que podría causar inflamación del cerebro
- Provocar que el cuerpo entre en coma
- Incluso causar la muerte

Presta atención a las primeras señales de advertencia de la CAD, que incluyen:



Necesidad de orinar con mayor frecuencia



Niveles altos de cetonas al revisar la orina con una tira reactiva de cetonas



Sed extrema



Dolor de cabeza intenso



Deshidratación



Niveles altos de glucosa en sangre

Mantente alerta a los síntomas más graves de la CAD, que incluyen:



Aliento con aroma afrutado o dulce



Boca muy seca



Sentir cansancio constante



Piel/rostro enrojecido



Náuseas o vómitos



Dolor abdominal



Dificultad para respirar



Fatiga



Piel seca



Dificultad para prestar atención o confusión

HACER:

VIVE BIEN

Aunque pensar en la CAD puede preocuparte, ¡hay buenas noticias! Puedes hacer mucho para prevenir la CAD si sabes qué señales debes vigilar y adoptas ciertos hábitos y comportamientos.

Para ayudar a prevenir la CAD en el futuro, asegúrate de hacer lo siguiente:



Maneja tu diabetes de manera eficaz (habla con tu médico si tus niveles de glucosa en la sangre están fuera del rango objetivo).



Toma todos tus medicamentos, especialmente la insulina, según las indicaciones.



Bebe suficiente agua natural durante todo el día.



Sigue un plan de alimentación saludable y no omitas comidas.



Mantente físicamente activo.



Presta atención a cualquier signo de infección.



Revisa que la insulina no esté vencida (no la uses si tiene grumos o está turbia; si utilizas una bomba de insulina, asegúrate de que no haya fugas ni burbujas de aire en el tubo).



Acude a tu médico ante la primera señal de que te sientes enfermo.



REVISA TUS NIVELES

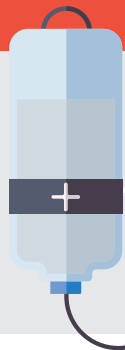
Si presentas cualquier signo o síntoma de CAD, revisa tus niveles de glucosa en la sangre y de cetonas. Mantente alerta a lo siguiente:

- Niveles altos de glucosa en la sangre (más de 240 mg/dl) (mídelos con tiras reactivas para glucosa, un medidor de glucosa o un monitor continuo de glucosa)
- Niveles altos de cetonas en la orina (mídelos con tiras reactivas de cetonas para uso en casa, un medidor de acetona en el aliento o un medidor de glucosa en sangre)

ACTÚAR:

Es importante que tengas un plan de emergencia para la CAD y puedas actuar de inmediato. Si crees que podrías estar presentando CAD, llama a tu médico o acude a la clínica de atención de urgencias o al servicio de urgencias más cercano.

El tratamiento incluye:



Insulina intravenosa para reducir los niveles de cetonas.

Reposición de líquidos por vía intravenosa para tratar la deshidratación



Reposición de electrolitos para reemplazar los que se han perdido (especialmente sodio, potasio y cloruro, importantes para el funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios).



Antibióticos (si hay infección)