



DIABETES AND ENDOCRINOLOGY DIGEST

2.º TRIMESTRE • 2025

RETINOPATÍA DIABÉTICA

La retinopatía diabética es una de las complicaciones que produce la diabetes y el nivel alto de azúcar en sangre no controlado. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y nervios del ojo que están detrás del globo ocular y alrededor de la retina. La retina es la parte del ojo que detecta la luz y envía las señales al cerebro para poder ver. El daño a los nervios y vasos sanguíneos circundantes provoca la acumulación de fluido (hinchazón) y puede ocasionar problemas de visión y hasta ceguera.

De no tratarse, la retinopatía diabética puede producir ceguera.

Los síntomas de la retinopatía diabética incluyen ver manchas o motitas, visión borrosa, áreas oscuras o vacías en la visión o pérdida de visión.

Las opciones para el tratamiento de la retinopatía diabética pueden incluir inyecciones, tratamiento con láser u operación de la retina.

Para impedir o ralentizar el avance de la retinopatía diabética siga este abecedario: A B C D y E:

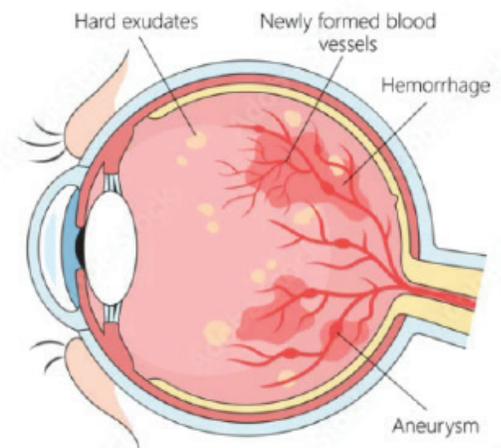
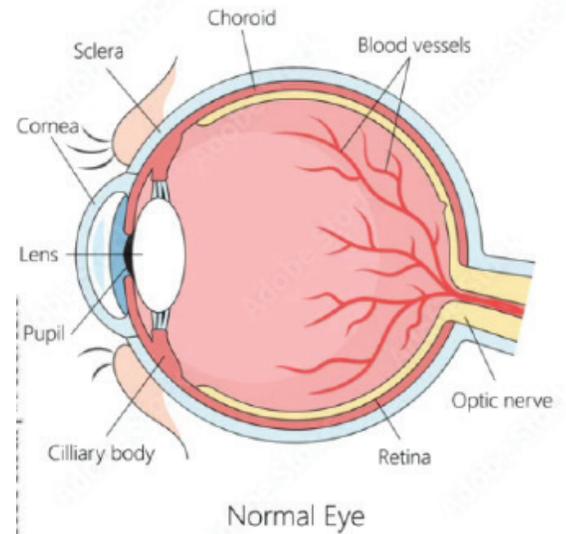
A – Alc. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, la mayoría de los adultos deberían tener un Alc menor que 7%

B – Presión sanguínea. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, la mayoría de los adultos con diabetes deberían mantener una presión sanguínea menor que 130 / 80.

C – Colesterol. Siga las recomendaciones de su médico para gestionar los niveles de colesterol.

D – No fume.

E – Ojos. Sométase a una revisión anual para descartar la retinopatía diabética.



Aquí, en el Departamento de diabetes y endocrinología de Hamilton ofrecemos revisiones para descartar la retinopatía diabética. En esta revisión no es necesario dilatar la pupila y la prueba con Eynuk tarda menos de 5 minutos. Para más información, comuníquese con su proveedor.

DIABETES: SALUD DEL SUEÑO Y APNEA DEL SUEÑO

Cuando se trata de controlar la diabetes, el sueño es tan importante como la dieta y el ejercicio. De hecho, la Asociación Estadounidense de Diabetes ahora reconoce que el sueño está al mismo nivel que otros factores del estilo de vida, como la actividad y la nutrición. Un sueño de mala calidad se relaciona con un aumento de entre 40 y 84% del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.*

PRACTIQUE UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

- Apague los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir
- No vea TV en la habitación
- Utilice la cama para dormir o para actividades no estresantes (no para trabajar o hacer tareas)
- Establezca una rutina para ir a la cama (lávese la cara, cepille los dientes, apague las luces)
- Trate de dormir entre 6 y 8 horas cada noche

El sueño ofrece al cerebro tiempo para absorber la información, al cuerpo tiempo para sanarse y repararse de lo que vivió en el día, y al sistema inmune la capacidad de mantenerse fuerte y saludable.

La falta de sueño puede aumentar los niveles de la hormona CORTISOL que puede aumentar la resistencia a la insulina (de modo que la insulina no funciona tan bien) y disminuye los niveles de la hormona LEPTINA que nos ayuda a saber cuando ya estamos satisfechos. Por lo tanto, dormir mal puede provocar un aumento del azúcar en sangre y comer en exceso.

¿Y qué pasa con la apnea del sueño?

La apnea del sueño también produce una mala calidad del sueño. Se habla de apnea del sueño cuando se producen pausas o interrupciones de la respiración a lo largo de la noche. Las personas diabéticas tienen 50% más de posibilidades de ser diagnosticadas con apnea del sueño. Haga una cita con su proveedor de salud para conversar acerca de la apnea del sueño, si puede responder "sí" a una o más de las preguntas siguientes:

- S** – ¿**RONCA** lo suficientemente duro como para que se escuche en otra habitación?
- T** – ¿Se siente **CANSADO** incluso después de haber dormido?
- O** – ¿Ha **OBSERVADO** alguien alguna vez que deja de respirar en la noche?
- P** – ¿Ha recibido alguna vez tratamiento por alta **PRESIÓN SANGUÍNEA**?

"MERIENDA" PARA ACTIVARSE

¿Se siente frecuentemente cansado o amodorrado en las tardes y busca algo dulce para aumentar su energía en el día? ¿Ha probado con una "merienda" para activarse? La "merienda" para activarse es moverse durante un período breve de alrededor de dos minutos. Los ejemplos incluyen caminar, saltar, hacer sentadillas agarrado de una silla, trotar en el mismo sitio, subir y bajar escaleras o hacer flexiones de pecho.

Los beneficios de esta "merienda" de actividad incluyen mejor salud cardíaca, mejor función cognitiva y menores niveles de estrés. ¡Comience a "merendar" con actividad a partir de hoy!

