DIABETES MELLITUS TIPO 2

PERIODOS

* Periodo prepatogénico
  + Genética
  + Edad > 45
  + Sobrepeso
  + Sedentarismo
  + Enfermedades del páncreas
  + Embarazo (diabetes gestacional)
* P. patogénico subclinico
  + Resistencia a la insulina
  + Hiperglucemia
* P. patogénico clínico
  + Hiperglucemia
  + Aumento de la sed (Polidipsia)
  + Poliuria
  + Perdida de peso involuntaria (perdida de masa muscular)
  + Aumento del hambre
  + Visión borrosa
  + Infecciones frecuentes
  + Mala cicatrización
  + Polifagia
  + Glucosuria
  + Entumecimiento u hormigueo en manos y pies
  + Zonas de piel oscurecida, por lo general en axilas y cuello
* P. postclinico
  + Cronificacion
  + Secuelas
    - Ceguera (retinopatía diabetica)
    - Aumeto el riesgo de amputación por mala circulación (pie diabetico)
    - Aumento del riesgo de arterioesclerosis
  + Neuropatía
  + Nefropatía

PREVENCIÓN

* Prevención primaria:
  + Control calórico con dieta y ejercicio
  + Aumentar el consumo de fibra
  + Reparto de ingestas (5 comidas al día)
* Prevención secundaria:
  + Seguimiento de los grupos de riesgo con análisis de glucemia:
    - antecedentes de diabetes mellitus en familiares primer grado
    - obesidad
    - hipertensión arterial
    - personas mayores de 40-45 años de edad
    - mujeres con hijos macrosómicos
    - mujeres con síndrome de ovario poliquístico
    - alteración de la glucosa en ayunas
    - tolerancia a la glucosa alterada
* Prevención terciaria:
  + Dieta especifica (controlar los hidratos de carbono, muy repartida (5 o 6 comidas), fibra, reducir las grasas saturadas)
  + Ejercicio después de las comidas
  + Hipoglucemiantes orales (AntiDiabeticos Orales)
  + Controles de glucosa
  + Insulina

Cardiopatía isquémica (angina de pecho/infarto agudo de miocardio)

PERIODOS

* Periodo prepatogénico
  + Edad > 45 años
  + Factores geneticos
  + Obesidad (+ androide)
  + Diabetes mellitus
  + Tabaco
  + Sedentarismo
  + Hipercolesterolemia
  + Tensión alta
* P. patogénico subclinico
  + Placa de ateroma
* P. patogénico clínico
  + Presión/dolor en el pecho
  + Arritmias
  + Falta de O2
  + Mareos
  + Nauseas y vomitos
  + Sensación de muerte
* P. postclinico
  + Muerte
  + Cronificación
  + Secuelas
    - Otras cardiopatías

PREVENCIÓN

* Prevención primaria
  + Control del peso
  + Dieta normocalorica o mediterránea
  + Ejercicio
  + No fumar
  + Control del consumo de sal
* Prevención secundaria
  + Medir la tensión arterial
  + Seguimiento de los grupos de riesgo:
    - Hombres >35 y mujeres después de la menopausia
    - Colesterol: LDL alto y HDL bajo
    - Antecedentes de cardiopatía isquémica prematura en la familia
    - Tabaquismo
    - Hipertensión arterial
    - Diabetes mellitus
    - Obesidad
    - Sedentarismo
    - Haber padecido angina de pecho o infarto
* Prevención terciaria
  + Cateterismo/baipás coronario
  + Fármacos (anticoagulantes y estatinas antihipertensivos)
  + Dieta cardiosaludable
  + Procedimientos que permitan el paso de la sangre por las arterias coronarias para evitar necrosis

Gripe

PREVENCIÓN

* Prevención primaria
  + Vacuna
  + Higiene de manos
* Prevención secundaria
  + No se hace
* Prevención terciaria
  + Beber muchos liquidos
  + Medicamentos para aliviar los síntomas
  + Dormir mucho
  + Llevar diferentes capas de ropa para controlar la sensación de calor y de frio repentinas