



Tipos de Diabetes

TIPO 1

El páncreas elabora muy poca o nada de insulina.

- Como no hay elaboración de insulina, el azúcar no puede entrar en las células para generar energía y queda en la sangre produciendo hiperglucemia.
- El inicio de la enfermedad es generalmente abrupto, con muchos síntomas, por lo que suele diagnosticarse rápidamente.
- Es más frecuente que afecte a personas muy jóvenes y delgadas, aunque también puede presentarse en adultos de edad avanzada y en personas de peso normal o elevado.
- Los pacientes deben recibir inyecciones de insulina para vivir, por lo tanto, se la denomina **Diabetes Insulinodependiente**.

TIPO 2

El páncreas elabora insulina, pero la acción de la misma está disminuida.

- En general se presenta en los pacientes adultos, y es más frecuente en los individuos obesos. Aunque también puede darse en niños y jóvenes, debido al aumento de la obesidad infantil en los últimos años.
- El comienzo de los síntomas suele ser lento, por lo que es difícil determinar cuándo comenzó la enfermedad, y **generalmente se diagnostica de forma tardía**.
- Los pacientes suelen tener otras enfermedades asociadas, como son la presión arterial y el colesterol elevados, que, al igual que la diabetes, aumentan la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas.

MÁS INFORMACIÓN
 Información acerca de este tema y otros relacionados a la prevención y el cuidado de la salud:
info@sanatoriocolegiales.com.ar

CONSULTAS
 Consultas y turnos con profesionales especializados:
 4556-4844



Diabetes

Recomendaciones y Controles

“MÁS INFORMACIÓN, MEJOR PREVENCIÓN”
Programa de Concientización



Conde 849 - C1426AYQ - C.A.B.A. - Tel.: 4556-4800

www.sanatoriocolegiales.com.ar



Experiencia médica, innovación tecnológica.

¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento permanente del azúcar (glucosa) en la sangre. Cuando una persona ingiere hidratos de carbono (pan, azúcar, frutas, etc.) se produce un aumento del azúcar en la sangre. Al aumentar el azúcar en la sangre el organismo envía una señal al páncreas para que éste secrete insulina. La insulina secretada por el páncreas permite el ingreso del azúcar desde la sangre a las células del organismo. De esta manera las células pueden utilizar a la glucosa como combustible para vivir y desarrollarse. Cuando este proceso se realiza con normalidad, el organismo cuenta con toda la energía o combustible necesaria para cumplir con todas sus funciones. En el caso de la Diabetes, dicho proceso está alterado y el azúcar no ingresa a las células y permanece en la sangre produciendo hiperglucemia, ya sea por la falta de insulina y/o por menor acción de la misma.

Efectos de la hiperglucemia

SÍNTOMAS PARA TENER EN CUENTA:

- Aumento de la sed, del apetito y de la cantidad de orina.
- Debilidad y cansancio.
- Infecciones frecuentes de la piel y de los aparatos urinario y genital.
- Alteraciones en la visión.
- Dificultad para la cicatrización de las heridas.
- Problemas cardíacos.
- Alteración de la función de los riñones.
- Lesiones en los pies.



EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES SE BASA EN 4 PILARES: PLAN DE ALIMENTACIÓN, PLAN DE EJERCICIOS, EDUCACIÓN, Y FÁRMACOS: ANTIDIABÉTICOS ORALES O INSULINA.



Comer bien, el primer paso

Lo primero que hay que remarcar es que la alimentación de las personas con esta enfermedad no es sustancialmente diferente a la de la población general. **El objetivo principal es lograr un peso saludable y mantenerlo a lo largo de la vida.**

Se deberá indicar un plan de alimentación con calorías suficientes para garantizar la energía necesaria para las tareas habituales de acuerdo a la edad, actividad física, sexo y momento biológico. Por eso el plan será individual y personalizado.

Deberá cumplir con todos los nutrientes necesarios para reemplazar las pérdidas, y en proporción adecuada de azúcares-proteínas y grasas.

CONSEJOS GENERALES

- Variar los alimentos día a día, escogiendo diferentes frutas y verduras a lo largo de la semana.
- Cumplir con las 4 comidas para evitar hipoglucemias (concentración de glucosa en sangre más baja de lo normal).
- Comer suficientes cantidades de almidones, verduras, frutas, leche y yogur descremados.
- Comer alimentos con proteínas bajos en grasas.
- Comer menos grasas y aceites.
- Evitar azúcares simples en postres, golosinas, tortas, etc.

Los ejercicios, una práctica saludable

La **actividad física** es de enorme importancia en el adecuado tratamiento de la Diabetes; además proporciona beneficios a la salud en general, tanto física como psíquica.

La práctica **regular y programada** de actividad física (caminata, ciclismo, natación, tenis, etc.) siempre debe ser consensuada con el médico y acorde a las posibilidades del paciente. **Beneficios:**

- Disminuye los niveles sanguíneos de azúcar al incrementar el consumo de glucosa por parte de los músculos.
- Mejora la acción insulínica, tanto de la propia como de la aplicada.
- Ayuda a mantener una mejor circulación sanguínea en los miembros inferiores.
- Moviliza las grasas de depósito; colabora en la pérdida y mantenimiento del peso corporal.
- Aumenta la actividad de la insulina inyectada en pacientes insulino dependientes.
- Es muy importante en la prevención de afecciones cardíacas y respiratorias.

Se recomienda consumir un poco más de alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pastas, cereales, gaseosas comunes, jugos de fruta) antes, durante o después del ejercicio.

Preguntas frecuentes

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR LA DIABETES?

Porque es una enfermedad crónica que **afecta a largo plazo a las arterias pequeñas de la retina, el riñón y los nervios periféricos, provocando disminución de la visión, de la función renal y de la sensibilidad al dolor, calor o presión de los pies, lo que puede originar una lesión que evolucione a una úlcera difícil de cicatrizar.** Además puede afectar a grandes arterias del corazón, cerebro y arterias de las piernas, **pudiendo ocasionar infartos de arterias coronarias, cerebrales u oclusión de arterias de miembros inferiores, lo que dificulta la cicatrización de las heridas.**

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LAS COMPLICACIONES CRÓNICAS?

El paciente debe saber que la Diabetes no presenta síntomas, salvo en casos de descompensación avanzada. Por lo tanto es muy importante mantener:

- Las glucemias de ayunas (a la mañana, antes del desayuno) entre 90- 130 mg/dl.
- Las glucemias a las 2 hs. después del almuerzo y cena entre 140-180 mg/dl.
- Las hemoglobina A1c (que es el promedio de las glucemias de los últimos 2 meses) menores a 7%.
- Además el paciente con Diabetes tiene que conocer cómo se realiza el automonitoreo con el reflectómetro y las tiras para glucosa en sangre.

¿CUÁNTAS VECES SE DEBE INVESTIGAR LA GLUCEMIA UNA PERSONA CON DIABETES?

TIPO 1: 3 VECES DIARIAS
TIPO 2: 3 VECES SEMANALES

No obstante, la frecuencia dependerá de cada caso en particular. Es importante que la persona con Diabetes anote las glucemias y las informe a su médico tratante en la visita.

Prevenir y controlar la Diabetes es cuidar la vida

El 80% de los casos del tipo 2 pueden ser prevenidos si se adopta una dieta saludable (con muchas frutas, verduras y cereales), y se practica actividad física.

El control médico periódico es una de las fórmulas indispensables para detectar a tiempo esta enfermedad que, descubierta en forma temprana y tratada correctamente, permite seguir adelante con una vida plena y saludable.

Se puede conseguir una importante reducción de riesgos mayores en diabéticos mediante una buena atención sanitaria y cuidados personales basados en información precisa.

LA DIABETES ES UNA AFECCIÓN EN PERMANENTE CRECIMIENTO EN ARGENTINA Y EN EL MUNDO. ES FUNDAMENTAL QUE LAS PERSONAS CON DIABETES TOMEN CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL Y EL TRATAMIENTO, YA QUE DE ESA MANERA PODRÁN MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR RIESGOS MAYORES.

