

Los síntomas de la diabetes

Durante varios años puede no dar síntomas.
Si no se detecta, con el tiempo puede producir:



¿Cuáles son las complicaciones en el cuerpo cuando la diabetes está mal controlada?

- ✓ Disminución o pérdida de la visión.
- ✓ Enfermedad renal que puede necesitar diálisis o trasplante.
- ✓ Dolor, adormecimiento o pérdida de sensibilidad en manos y pies.
- ✓ Dolor de pecho, infarto, accidente cerebro vascular, obstrucción de los vasos de las piernas.
- ✓ Predisposición a lesiones, que aumentan el riesgo de amputación de los pies.

Cuidados en las personas con diabetes



ms.gba.gob.ar

programasent.prodiaba@gmail.com

PRODIABA

Programa de Diabetes de la Provincia de Buenos Aires
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Ministerio de Salud
Argentina

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

¿Qué es la diabetes?

Es una **enfermedad crónica** y se caracteriza por la falta de producción, o producción ineficaz de insulina necesaria para transformar la glucosa (azúcar) en energía.

Ante esta situación, el azúcar no puede entrar a las células del cuerpo por lo que aumenta sus valores en sangre (hiperglucemia).

Existen **tres tipos** principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1: el páncreas no produce insulina.
- Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede procesarla.
- Diabetes gestacional: cuando la insulina es menos eficaz durante el embarazo.

En la **Provincia de Buenos Aires**, 1 de cada 10 personas adultas tiene diabetes y el 40% de estas no lo saben.

¿Qué influye para tener más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2?

Los antecedentes familiares, falta de ejercicio físico, la alimentación poco saludable, el sobrepeso y la obesidad.

Los 4 pilares del tratamiento



Ejercicio físico



Alimentación saludable



Educación para aprender a cuidarse



Medicación

Para **controlar** la diabetes y **prevenir** complicaciones es necesario:

- ✓ No fumar ni exponerse al humo de tabaco ajeno.
- ✓ Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada como caminar, nadar, trotar, bailar, andar en bicicleta, mejor aún realizar ejercicio físico programado.
- ✓ Mantener una alimentación saludable y completa.



Verduras: mitad de plato

Hidratos de carbono (cereales, legumbres, papa, batata, choclo, mandioca): 1/4 de plato

Proteínas (carne, pollo, pescado, huevo): 1/4 de plato

POR DÍA { 8 vasos de agua }
 { 2 o 3 frutas }

- ✓ Recibir las vacunas contra la gripe, neumonía y antitetánica.
- ✓ Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y mantener buenos valores de glucemia, presión arterial y colesterol.

Si utilizás insulina o algunos medicamentos en pastillas, es muy importante que respetes el horario de las comidas e incluyas siempre hidratos de carbono. Esto previene descensos bruscos del azúcar en sangre (Hipoglucemias).

Como parte del **tratamiento** se aconseja:

- ✓ Realizar una consulta cada 3 meses para controlar el peso, la presión, la glucemia, revisar los pies, ajustar el tratamiento y aprender más acerca de cómo cuidarse.
- ✓ Una vez al año realizar un análisis de sangre y orina para controlar la glucosa, los riñones y el colesterol, y visitar al oftalmólogo y al dentista.

Muchas complicaciones pueden detectarse en etapas tempranas, esto permite tratarlas previniendo que se vuelvan más serias. Todos los años realizar:

- Fondo de ojo
- Exámen de los pies
- Medición de proteínas en orina.