









Los **síntomas** de la diabetes

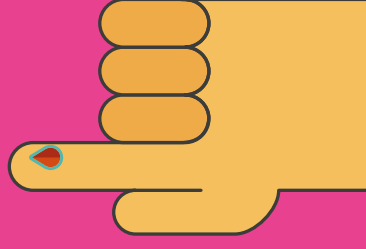
Durante varios años puede no dar síntomas. Si no se detecta, con el tiempo puede producir:

	Sed excesiva		Falta de energía		Mal cicatrización de heridas
	Aumento del apetito		Necesidad de orinar con frecuencia		Problemas visuales
	Pérdida de peso		Visión borrosa		

¿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 cerebrovascular, obstrucción de los vasos de las piernas.
- ✓ Predisposición a **lesiones**, que aumentan el riesgo de amputación de los pies.

Cuidadosen
las **PERSONAS**
CON **DIABETES**



argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002

Argentina unida



Ministerio de Salud
Argentina

¿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 Argentina, 1 de cada 10 personas de 18 años o más, tiene diabetes. Se asocia a antecedentes familiares, falta de actividad física, alimentación poco saludable, sobrepeso y obesidad.

Los 4 pilares del tratamiento



Actividad física



Alimentación saludable



Medicación



Educación para aprender a cuidarse

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.
- ✓ Mantener una alimentación saludable y completa.



- Verduras: mitad de plato
- Harinas de carbóno (arroz, maíz, papa, batata, chícharo, 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 lípidos 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.