

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.

argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002

Cuidados **en**
las **PERSONAS**
CON **DIABETES**



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



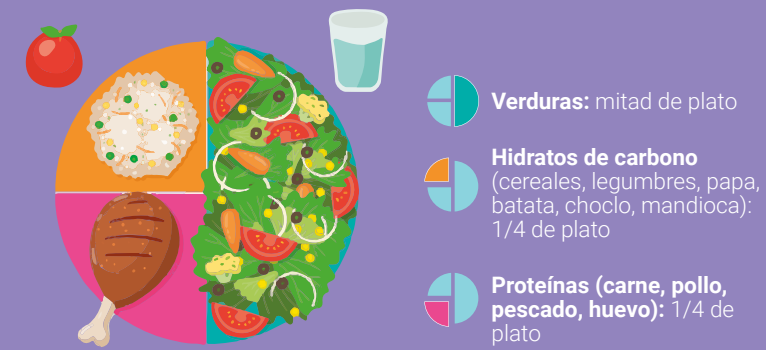
Medicación



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.



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.