

¿CÓMO CONTROLARLA?

Medicación.

Una vez establecida la necesidad de medicar al paciente (ya sea con insulina o hipoglucemiantes orales), ésta debe ser cumplida al pie de la letra para mantener el funcionamiento del organismo en forma optima.

Dieta

El paciente diabético debe hacer una dieta estricta limitando el consumo de azúcares, repartiendo los alimentos en forma equilibrada durante el día y evitar pasar muchas horas sin comer.

Ejercicios

Junto con la medicación y la dieta es uno de los pilares para lograr un mejor funcionamiento del organismo, deben realizarse en forma diaria y sin excesos.

Peso

Es fundamental evitar el sobrepeso ya que predispone la aparición de las complicaciones más frecuentes y temidas de la diabetes. El peso debe acercarse al ideal según el sexo y edad

TABLA DE VALORES DE AZÚCAR TIPO

GLUCEMIA	MG%
NORMAL	70 - 110
DUDOSO	111 - 140
HIPERGLUCEMIA (Diabetes)	MAS DE 141



Si querés integrarte a la familia de OSVARA SALUD podés afiliarte al código 123909, o hacer la opción de cambio de Obra Social.

Informate al 4866-5478/5482 // 0800-333-3038 o al email: osvarasalud@gmail.com

Horario de atención: Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs

SSSalud Centro atención telefónico, línea gratuita de la
SUPERINTENDENCIA de Servicios de Salud
0800-222-72583 // www.sssalud.gov.ar
DE SERVICIOS DE SALUD Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530, CABA



DIABETES

ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA PERO CONTROLABLE
Y SE PUEDE LLEVAR UNA VIDA ABSOLUTAMENTE NORMAL.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es un exceso de azúcar en la sangre (Hiperglucemia)

¿CÓMO SE PRODUCE?

Si bien no está determinada la causa específica, el problema está en el PÁNCREAS (una glándula ubicada en la región abdominal), el cual produce una hormona denominada INSULINA.

Esta hormona es la encargada de que el azúcar que circula en la sangre (y que proviene de los alimentos que consumimos), ingrese a las células, que utilizan como fuente de energía para realizar funciones vitales para el organismo. En esta enfermedad, el páncreas padece de un mal funcionamiento, por lo cual no fabrica la insulina, el azúcar no entra a las células y se acumula en la sangre.

Este exceso de azúcar en sangre y en consecuencia esta falta de energía en las células, causan problemas en el organismo llegando a ocasionar complicaciones muy serias.

LAS DOS DIABETES

Existen dos tipos de diabetes

TIPO 1 : La falta de Insulina es prácticamente absoluta y es necesaria su aplicación (a modo de inyecciones diarias)

TIPO 2 : La falta de Insulina es parcial, con la ayuda de medicamentos denominados HIPOGLUCEMIANTES ORALES (comprimidos para ingerir), se logra controlar el exceso de azúcar en la sangre

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Puede manifestarse en cualquier momento de la vida, y se caracteriza por una serie de signos y síntomas que pueden hacernos sospechar este padecimiento y tomar medidas inmediatas.

Ante la duda no deje de consultar a su médico por más "inocentes" que parezcan estos síntomas. Con un simple análisis de sangre se puede determinar la cantidad de azúcar existente en la sangre.

Esta determinación, por lo general se realiza en ayunas. También existen otros análisis más complejos en caso de que existan dudas o sea necesaria una confirmación.



PÉRDIDA DE PESO

Disminución de peso en poco tiempo sin causa justificada



POLIDIPSIA

Aumento en la ingesta de líquidos (tener más sed de lo habitual)



POLIURIA

Orinar más de lo normal, cambio de hábitos (Ej.: Levantarse por la noche más de lo acostumbrado para ir al baño)



POLIFAGIA

Comer más de lo habitual, sentir más hambre de lo habitual

¿CÓMO CONTROLARLA?

Autocontrol

A través del desarrollo de instrumentos de muy simple manejo cada paciente puede controlar su propio nivel de azúcar en sangre y orina, lo que permite tomar medidas necesarias para mantenerla en cantidades normales; esto debe estar supervisado por un médico quien indicará la frecuencia de los controles y analizará los valores obtenidos.

Vista

Uno de los órganos más frecuentemente afectados por la diabetes son los ojos. Para evitar estos trastornos, basta un control oftalmológico una o dos veces por año.

Pies

Las lesiones producidas en las extremidades suelen complicarse en los pacientes diabéticos, el solo hecho de conocer este aspecto y cuidar los pies de lesiones graves, infecciones e higiene, basta para evitarlos.

ASESORAMIENTO

Ponerse en contacto con entidades vinculadas al tema de la diabetes favorece el control propio, que en definitiva es el fundamental. A través de estas entidades, se puede tener acceso a información que puede ser de mucha utilidad en el momento de adoptar conductas preventivas.