

PREVENCIÓN DE DIABETES Y ALTERACIÓN DEL METABOLISMO DEL AZÚCAR

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica, que evoluciona progresivamente pero puede ser CONTROLABLE. Dentro de la historia natural de la enfermedad, se ha señalado un estado metabólico previo que no corresponde a la diabetes pero que tampoco se ubica dentro de la normalidad. A ese estado se lo conoce como PRE-DIABETES.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico se realiza generalmente mediante un simple análisis de sangre casual o en transcurso de alguna otra enfermedad (infección, accidente, intervención quirúrgica, etc.).

En ocasiones el diagnóstico se hace en forma tardía, siendo frecuente que esté acompañado de niveles de colesterol o triglicéridos elevados, aumento de los valores de insulina, hipertensión arterial e incluso alguna complicación más grave como afecciones a nivel cardíaco, renal, oftálmico, etc.

Cuando una persona tiene diabetes llamada tipo 2, el cuerpo elabora insulina, pero no puede usarla.

¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE TENER DIABETES?

- ▶ Los que tienen antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- ▶ Los niños obesos que tengan factores de riesgo de diabetes (antecedentes familiares, alteraciones en los valores de laboratorio, etc.).
- ▶ Adultos con sobre peso (IMC superior a 25) y con otros factores de riesgo (hipertensión, colesterol alto, etc.).
- ▶ Adultos de más de 45 años.
- ▶ Mujeres que tuvieron diabetes durante el embarazo o que hayan tenido un bebé de más de 4 kg. de peso.



El objetivo del tratamiento de la diabetes es **controlarlo**, es decir, mantener el nivel de azúcar en la sangre cerca de lo normal, porque de esta forma se puede evitar o postergar los problemas de salud asociados a largo plazo.

La personas con **pre-diabetes** o **diabetes** tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con personas con niveles normales de azúcar en sangre.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE DIABETES?

- ▶ Sed.
- ▶ Deseo frecuente de orinar (poliuria).
- ▶ Fatiga
- ▶ Visión borrosa.
- ▶ Hambre excesivo.
- ▶ Pérdida de peso.
- ▶ Dolor de estómago, náuseas, vómitos.
- ▶ Heridas que no sanan.
- ▶ Problemas sexuales.
- ▶ Infecciones vaginales.

ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDEN TOMARSE PARA PREVENIR LA DIABETES:

- ▶ Elija alimentos que sean saludables.
- ▶ Consuma menos comidas rápidas y refrescos con azúcar (gaseosas o jugos comerciales).
- ▶ Realice actividad física diariamente, evitando el sedentarismo.
- ▶ Si tiene preguntas sobre su peso, no dude en consultar a su médico.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF



OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATlyF: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - **Tel.: 0800-122-8986** - www.osfatlyf.org