

OSPIF

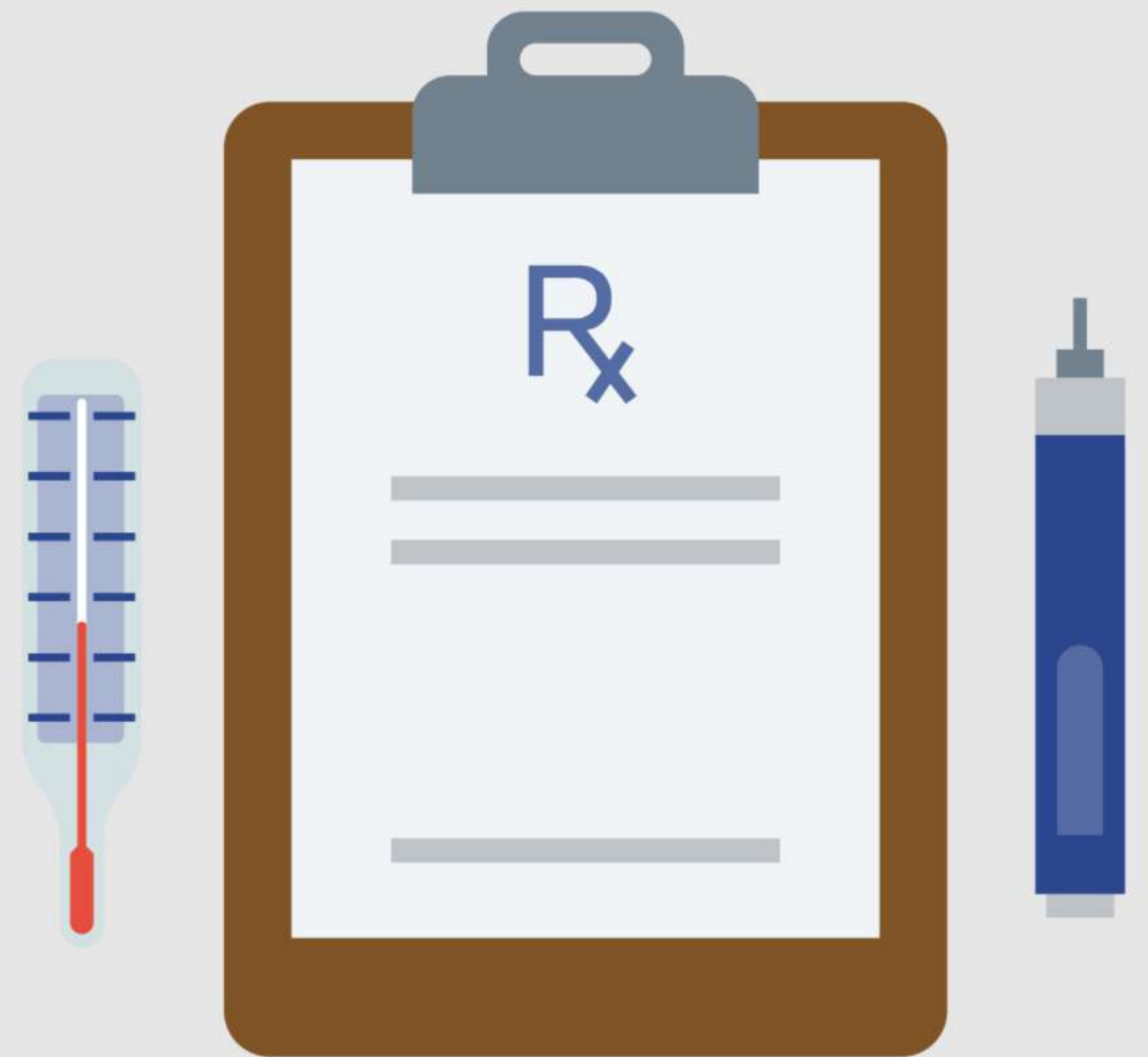
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES

GUÍA INFORMATIVA SOBRE
LOS DIFERENTES TIPOS

QUÉ ES LA DIABETES?

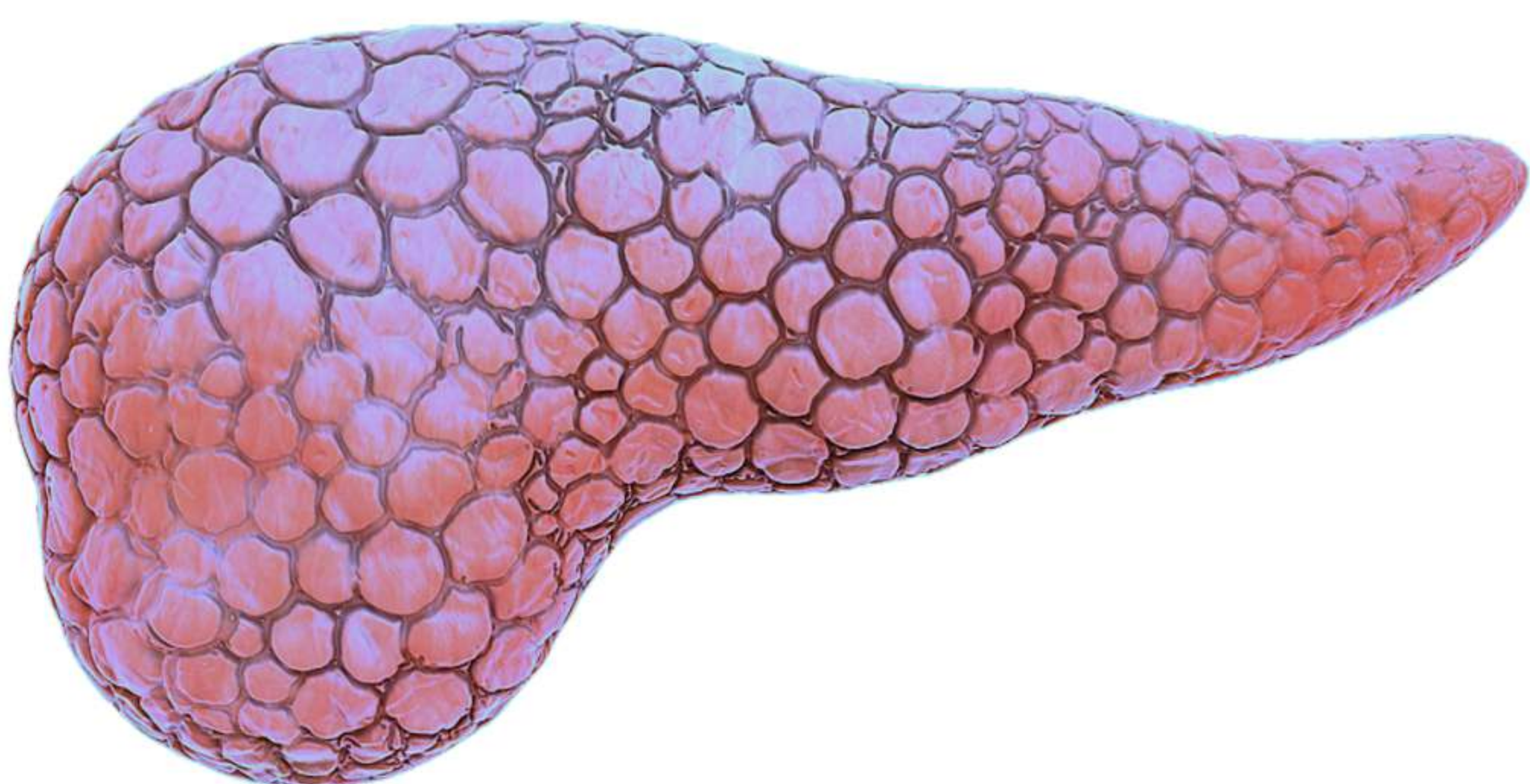
La diabetes se detecta cuando la glucosa en la sangre supera los niveles normales, siendo una condición crónica en aumento y a menudo desconocida por quienes la padecen. Sin control, puede llevar a discapacidad y muerte prematura, afectando la calidad de vida y dañando órganos vitales como el corazón, riñones y ojos.

La falta de control puede llevar a discapacidad y fallecimiento prematuro, afectando negativamente la calidad de vida y ocasionando daños graves en varios órganos como el corazón, riñones, ojos y nervios. Por tanto, es crucial detectarla tempranamente y seguir el tratamiento médico para mejorar su progresión.



Por qué se eleva la glucosa?

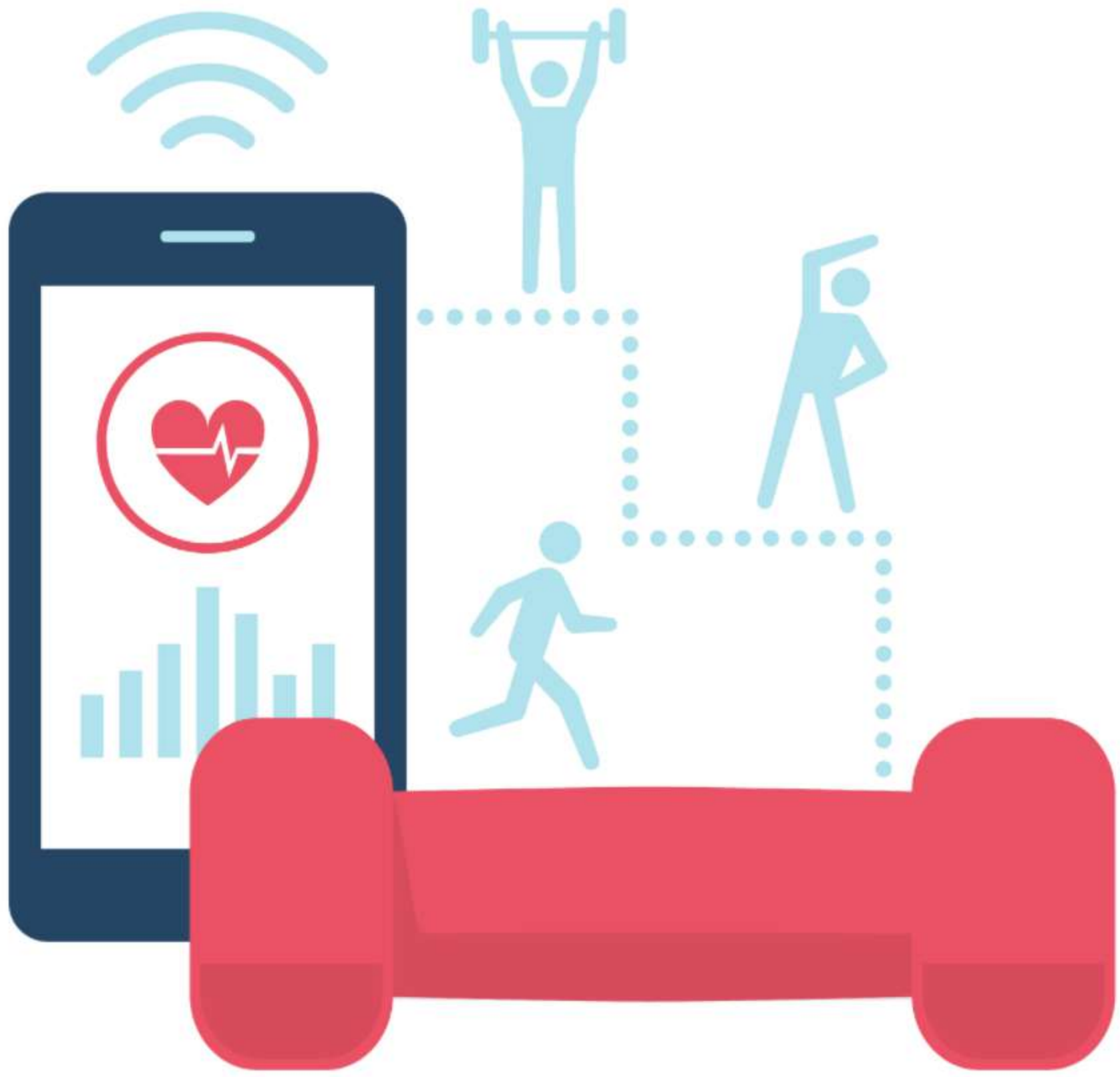
La glucosa proviene de los alimentos, así como se produce en el hígado y los músculos. Esta es transportada por la sangre a todas las células del cuerpo, donde se convierte en energía esencial para las actividades diarias. **La insulina, una hormona producida por el páncreas,** facilita el ingreso de la glucosa a las células.



Cuando los niveles de azúcar en sangre aumentan, se libera insulina. Sin embargo, si hay escasez de insulina o resistencia a su efecto, la glucosa no puede ingresar a las células, dando lugar a la enfermedad.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Para manejar la diabetes, es crucial que el individuo se familiarice con los cinco aspectos fundamentales del tratamiento: dieta, medicación, actividad física, seguimiento personal y educación específica sobre la diabetes. Este conocimiento le permitirá asumir un papel más activo en su autocuidado con el tiempo.



Si padece diabetes, es importante **entenderla como una nueva etapa en su vida y reconocer que puede gestionarla efectivamente siguiendo las indicaciones de su médico**. A continuación, encontrará recursos e orientaciones para brindarle apoyo en este proceso.

Cuando se diagnostica diabetes, Ud. puede sentir angustia, negación, enojo, rebeldía o depresión. Son reacciones habituales.



Los síntomas que puede ocasionar la diabetes son:

- Orinar con frecuencia (poliuria)
- Aumento de sed (polidipsia)
- Hambre constante (polifagia)
- Pérdida de peso sin motivo aparente
- Irritabilidad
- Trastornos visuales y cansancio

**PUEDEN APARECER
REPENTINAMENTE**

CLASIFICACIÓN DE LA DIABETES MELLITUS

Diabetes tipo 1 (DBT T1)

La diabetes tipo 1, también conocida como diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia, se distingue por la falta de producción de insulina. Su aparición parece ser el resultado de una combinación de influencias genéticas y ambientales.

Diabetes tipo 2 (DBT T2)

La diabetes tipo 2, también denominada diabetes no insulino dependiente o del adulto, se origina en la dificultad del cuerpo para utilizar la insulina de manera eficiente, frecuentemente asociada al sobrepeso o la falta de actividad física. Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1.



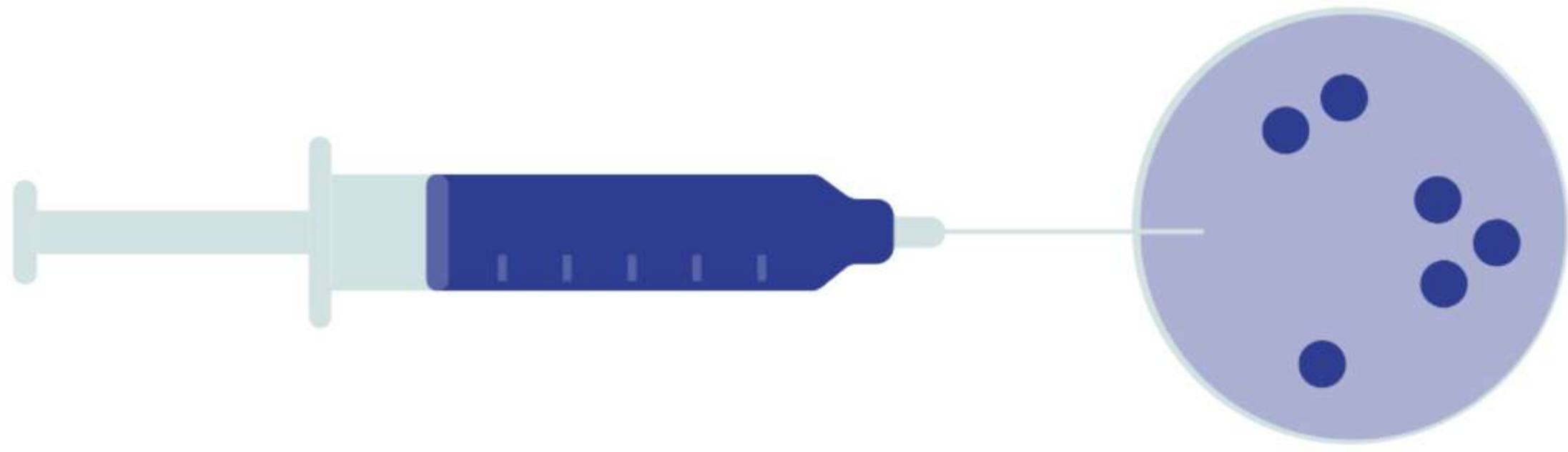
Diabetes gestacional (DG)

La diabetes gestacional afecta a algunas mujeres embarazadas debido al aumento de la demanda de insulina. Puede causar complicaciones como sufrimiento fetal, macrosomía y partos por cesárea. Es crucial que sean evaluadas por obstetras y especialistas en diabetes.

¿QUÉ MIDE LA HEMOGLOBINA GLICOSIDADA?

Este examen ayuda al médico a evaluar el manejo del azúcar en la sangre de un paciente con diabetes durante los últimos tres meses. No es necesario que el paciente esté en ayunas para llevarlo a cabo. El objetivo ideal para la mayoría de las personas es tener un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 7.

¿QUÉ ES LA CETOACIDOSIS?



La cetoacidosis ocurre cuando el cuerpo utiliza grasas en lugar de glucosa como fuente de energía, generalmente debido a una insuficiencia o ausencia de insulina. Es una de las formas en que las personas pueden presentar diabetes cuando aún no se ha diagnosticado. Es poco común en personas con diabetes tipo 2. Se diagnostica mediante la presencia de cetonas en la sangre.

Los síntomas incluyen náuseas, vómitos, debilidad muscular, respiración rápida, piel y mucosas secas, y aliento con un olor dulce. Si se presentan estos síntomas, es importante buscar atención médica de inmediato.

¿CUÁNDO ALGUIEN DEBE RECIBIR INSULINA?

Una persona requiere insulina cuando su cuerpo ya no la produce en cantidades suficientes o no la produce en absoluto. Tanto la diabetes tipo 1, tipo 2 o diabetes gestacional pueden necesitar tratamiento con insulina.

No obstante, algunas personas con diabetes tipo 2 **pueden no necesitar medicación si logran controlar su condición mediante una dieta adecuada y un plan de ejercicio físico.**

CONTROL DE SU NIVEL DE AZUCAR EN SANGRE

Uno de los principales objetivos para las personas con diabetes es mantener los niveles de glucosa en sangre lo más cercanos a lo normal posible.

Los valores de glucemia normales son:

Ayunas entre 70 - 100 mg %

Postprandial < 140 mg %

¿Para qué realizar el control de glucosa?:

Cuanto más se aproxime su nivel de glucosa en la sangre al nivel normal, menor será el riesgo de sufrir problemas de salud graves.

El cuidado de los pies

Evite lesionarse los pies, usando calzados cómodos y medias que no le ajusten.

Cuando utilice calzado nuevo hágalo por tiempos cortos y revise sus pies para ver si tiene ampollas

Mantenga sus pies secos y limpios. Evite caminar descalzo.

Evite tener la piel seca de sus pies usando cremas, no las use entre los dedos a fin de que no permanezcan húmedos.

Revise regularmente sus pies de forma completa incluyendo la planta. Si encuentra una lesión, si se le adormecen, se le hinchan o simplemente tiene dolor consulte a su médico



EL CUIDADO DE LOS OJOS

Es recomendable que visite al oftalmólogo al menos una vez al año. Durante la consulta, el especialista realizará un examen del fondo de ojo. Es importante estar atento a señales como visión borrosa, manchas oscuras o destellos. El tratamiento temprano de los problemas oculares puede preservar su visión.

El cuidado de los dientes

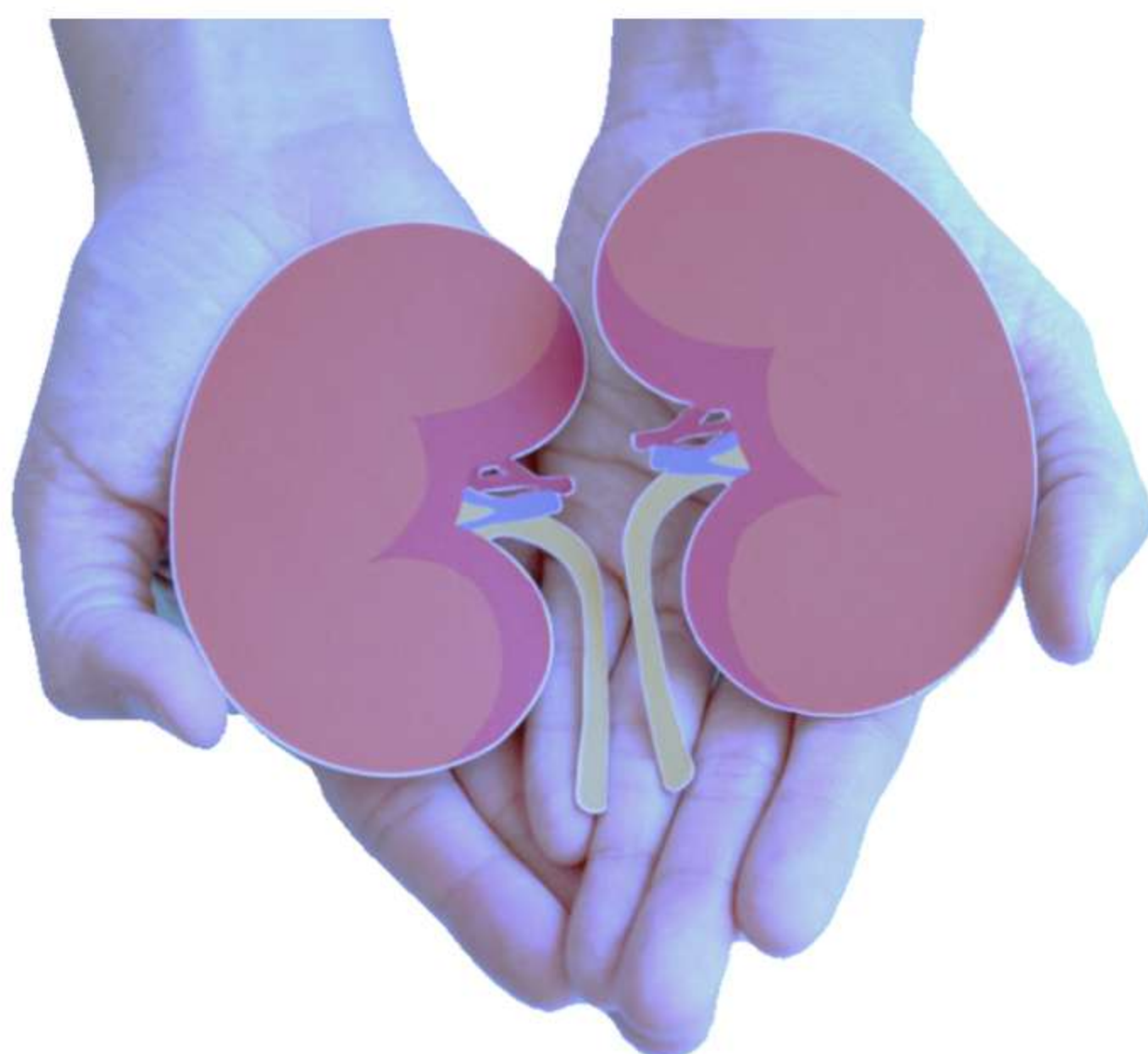
Consulte a su odontólogo al menos dos veces al año, infórmele que tiene diabetes. Evite daño en encías y dientes.

Cepille sus dientes al menos dos veces al día y agregue el hilo dental.



El cuidado de los riñones

En individuos con diabetes no controlada, la nefropatía diabética es una de las principales causas de insuficiencia renal crónica. La enfermedad renal crónica se caracteriza por una disminución gradual de la función renal con el tiempo. Los riñones desempeñan un papel crucial en la eliminación de desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.



MÉTODOS DE CONTROL DE LA GLUCOSA

Los métodos para controlar los niveles de glucosa en sangre incluyen:

- Análisis de sangre
- Análisis de orin.
- Auto monitoreo



Causas del aumento de la glucosa luego del auto monitoreo

- Comer en exceso.
- Sedentarismo.
- Alguna enfermedad en curso.
- Algún medicamento consumido o desajuste en la medicación para la diabetes.
- Estrés

¿Cómo realizar el auto monitoreo?

El medidor de glucosa le permitirá realizar mediciones regulares y sencillas de su nivel de glucosa en sangre. Es importante consultar a su médico para determinar qué medidor de glucosa es el más adecuado para usted. El método de uso puede variar según el modelo, pero generalmente los pasos a seguir son los siguientes:

Verifique cómo registra los resultados el medidor de glucosa antes de realizar la medición (puede ser en sangre entera o plasma).

Inserte la tira reactiva en el medidor de glucosa.

Después de limpiar la mano, realice un pinchazo en la yema del dedo, y puede masajear la zona previamente.

Aplique presión para obtener una gota de sangre.

Coloque la gota de sangre en la tira reactiva del medidor de glucosa.

Finalmente, el resultado de su nivel de glucosa en sangre se mostrará en la pantalla del medidor

CUANDO CONTROLARSE EL NIVEL DE GLUCOSA?

- Si toma hipoglucemiantes o se inyecta insulina, siempre debe verificar nivel de glucosa.
- Antes de comenzar a realizar actividad física.
- También al hacer cambios en su plan alimentario
- Al efectuar cambios en su plan de medicamento.

¿Cómo prevenir episodios de hipoglucemia e hiperglucemia

La educación terapéutica es fundamental. Es importante tener en cuenta que no se deben omitir las comidas, tanto si se toman medicamentos para regular la glucosa como si se administra insulina, ya que esto podría provocar una disminución excesiva de la glucosa en sangre.

¿Cuales son los síntomas de hiperglucemia?

Estar muy sediento, tener visión borrosa, tener la piel seca, sentirse débil o cansado, necesidad de orinar mucho, hambre excesiva

Si presenta uno o más síntomas de la diabetes, consulte a su médico inmediatamente, recibirá su contención



USO DE MEDICAMENTOS

Recuerde tomar los medicamentos según las indicaciones y no interrumpir el tratamiento. Hay una variedad de medicamentos disponibles, por lo que es crucial seguir las instrucciones de su médico, ya que pueden tener diferentes efectos.

Recuerde que es necesario controlarse medicamente tanto periódicamente como antes de comenzar a realizar la actividad física

Otras cuestiones...

¿Puedo obtener la licencia de conducir si tengo diabetes 1 y 2?

Sí, siempre que cumpla con los requisitos, consulte sobre éstos, en el sitio de la Sociedad Argentina de Diabetes, donde encontrará detalladamente las exigencias básicas para tramitar la licencia de conducir.

¿Hay vacunas para la diabetes mellitus?

Hasta el momento, no se ha creado una vacuna que prevenga la diabetes. Sin embargo, es recomendable recibir las vacunas contra el neumococo y la gripe, ya que ayudan a protegerlo de enfermedades que pueden ser severas y requerir hospitalización. Es importante hablar con su médico para determinar cuándo es el momento adecuado para recibirlas.

Información básica sobre el uso de insulina

La insulina es una hormona naturalmente producida por el páncreas en respuesta al aumento de los niveles de glucosa en la sangre, la cual es esencial para el funcionamiento diario de nuestro cuerpo. Una parte de esta insulina es liberada constantemente en pequeñas cantidades por el páncreas para mantener el cuerpo funcionando adecuadamente a lo largo del día.

VIAJAR CON DIABETES

Si tienes diabetes tipo 1 o tipo 2, es importante llevar contigo una identificación y, si usas insulina, contactar a la empresa de viajes para garantizar la cadena de frío adecuada. Antes de tu viaje, asegúrate de consultar con tu médico la cantidad de medicamentos que necesitarás. También es recomendable llevar refrigerios y alimentos para tus comidas durante el viaje.

Si cambiarás de zona horaria, pregunta a tu médico cómo ajustar tus dosis de medicación, especialmente la insulina. Además, si viajas a otro país, averigua sobre las marcas de los medicamentos e insulina disponibles y si son compatibles con los que usas.



No renuncie a ir a cumpleaños o salidas con amigos, recuerde que debe aprender cómo planificar el consumo de medicamentos, con lo que debe comer y cuándo.

Es recomendable llevar consigo una tarjeta de identificación que indique que tienes diabetes en caso de salir, o informar al anfitrión de la fiesta sobre tu condición, ya que los síntomas de la hipoglucemia a menudo se confunden con los de la embriaguez.

Puedes explicar que, si estás consciente y capaz de tragar, te pueden proporcionar de 10 a 15 gramos de azúcar, o la cantidad equivalente que se detalla a continuación.

Es importante recordar que eres una persona que vive con diabetes, no simplemente "un diabético". Esta distinción evita la categorización que podría llevar a una percepción negativa. Al considerarte una persona con deseos, preocupaciones y diabetes, entre otros aspectos, te empoderas para manejar mejor la enfermedad y tomar el control de tu vida.

Recuerde cuanto más se acerque a su nivel de glucosa en sangre al nivel normal, menos probabilidades habrá de que Usted tenga complicaciones agudas. Si se mantiene activo y con una alimentación equilibrada, podrá desarrollar una vida saludable aún con Diabetes.