Si tienes diabetes y no te controlas

¿QUE TE PUEDE PASAR?

La presencia continua de glucosa alta en la sangre puede dañar distintas partes del organismo; principalmente, puede producir las siguientes alteraciones:

- Acelera el endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis).
- Trastornos visuales que puede llegar a la ceguera.
- Alteración en el riñón.
- Insuficiencia cardiaca (infarto).
- Úlcera en partes donde hay mayor presión (pies).
- Coma diabético.

Un diabético bien controlado puede llevar una vida normal como trabajador, deportista y miembro de la sociedad.

RECOMENDACIONES para DETECTAR Y PREVENIR OPORTUNAMENTE LA DIABETES

- Realice su control de glucosa en sangre una vez al año.
- Si presenta algunos síntomas debe pasar una consulta médica para descartar la diabetes.
- Si está subido de peso o tiene familiares directos con diabetes, debe realizar su control de glucosa con frecuencia.
- Su alimentación siempre debe ser balanceada, no abuse de harinas, grasas, dulces, etc.; y de preferencia consuma grasas de origen vegetal.
- Realice diariamente ejercicios adecuado a su edad.
- Las mujeres entre 24 y 28 semanas de gestación deben pasar un control de glucosa.

Nombre _____

Peso _____ Fecha _____

Valores encontrados

Observaciones

INFÓRMATE EN:
EsSalud en Línea de tu localidad

EsSalud EN LÍNEA

www.**essalud**.gob.pe

EsSalud

Tú puedes prevenir la diabetes

✓ MÍDETE ✓ COME SALUDABLE

✓ PÉSATE ✓ EJERCÍTATE

¿Es usted diabético?

La diabetes es una enfermedad de la nutrición, en donde el organismo tiene dificultad en utilizar los carbohidratos (glucosa) de los alimentos, como harinas, dulces, fideos, etc.

Esta alteración generalmente se debe a la escasez o falta de insulina, que es una sustancia que se produce en el páncreas.

La glucosa (azúcar) es necesaria para el desarrollo de nuestras actividades físicas, mentales, etc., la cual, como no puede ser utilizada por nuestro cuerpo, se queda acumulada en la sangre, se elimina en la orina y si permanece elevada puede dañar órganos importantes (riñón, ojos, corazón, nervios, etc.).

¿Quiénes están en riesgo para tener diabetes?

- Los que tienen antecedentes en la familia.
- Cuando uno de los padres es diabético, uno de cada 5 hijos puede resultar diabético.
- Las personas que tienen o tuvieron lesiones en el páncreas.
- Las mujeres gestantes.
- Las personas que están subidas de peso (obesos).

Si es diabético y no lo sabe ¿Qué síntomas puede presentar?

Comunmente las primeras manifestaciones de la diabetes son:

- Sed intensa.
- Baja de peso involuntaria.
- Se cansa fácilmente.
- Picazones persistentes.
- Dificultad en cicatrización de heridas.
- Mucha hambre.
- Orina frecuente.
- Disminución progresiva de la visión.

Si usted presenta síntomas sospechosos o está en riesgo de tener diabetes, debe de acudir al establecimiento de salud para la medición de glucosa en la sangre con prontitud.

¿Cómo sospechar si tienes diabetes?

1. A través de los síntomas.
2. Por los exámenes de laboratorio, investigando la presencia de azúcar (glucosa) en la sangre y orina. Siendo los valores normales de glucosa en sangre de 80 a 120 mg/dl en ayunas, menor de 140 mg/dl. 2 horas después de haber ingerido alimentos.

¿La diabetes se puede controlar?

Si se puede controlar aplicando medidas para evitar la elevación de la glucosa (azúcar) en la sangre.

Se controla a través de:

- Una dieta apropiada, baja en grasa y carbohidratos simples, dulces, pastelería, etc. Consumir más vegetales.
- Ejercicios de acuerdo a su condición física, edad y tipo de tratamiento.
- Tomando medicamentos de acuerdo al tipo de diabetes y por indicación médica.

Otras recomendaciones:

- Cuidado de los pies; lavarse diariamente con agua templada, secarse bien, cortarse las uñas en forma recta, usar zapatos cómodos.
- Evite usar medias y ligas demasiado apretadas.
- Evite usar sobre la piel desinfectantes fuertes. Ejm. yodo.
- Tenga cuidado al cortarse los callos y juanetes.
- Cuidar la higiene de la boca y los dientes. Visitar al dentista periódicamente.