

¿CÓMO PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES?



DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Una alimentación sana, baja en calorías y en hidratos de carbono, le ayudará a mantener un peso estable y a disminuir los niveles de grasa.



ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE

La diabetes es más frecuente en personas sedentarias. El deporte ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y a disminuir la grasa corporal.



PESO ADECUADO

Se estima que el 80% de las personas con diabetes padece sobrepeso, por eso es fundamental llevar un control constante y evitar subidas importantes.



ANTECEDENTES FAMILIARES

Quienes tienen familiares diabéticos tienen más riesgo de padecer esta enfermedad.



ENFERMEDADES DE RIESGO

Es común que otras enfermedades como la hipertensión, estén asociadas a la diabetes. Para detectarlas a tiempo, hágase un chequeo periódicamente.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

- ✓ Comer vegetales de distintos colores (sin contar papa) ocupando la mitad de su plato.
- ✓ Incluir frutas a diario y evitar jugos.
- ✓ Comer variedad de alimentos naturales.
- ✓ Consumir menos embutidos y carnes grasas.
- ✓ Comer cereales o pan integral. Son fuente de fibra: pan integral o salvado, pasta integral, arroz y avena enteros.
- ✓ Incluir leguminosas: lentejas y garbanzos.
- ✓ Evitar golosinas, bebidas azucaradas, miel y azúcar; desequilibran la diabetes, aumentan de peso y sobrecargan el trabajo de la insulina.
- ✓ Leer las etiquetas y suspender alimentos con: fructosa, jarabe de maíz o de alta fructosa, sacarosa o azúcar, dextrosa o glucosa.
- ✓ No consumir productos que contengan: margarina, aceite vegetal hidrogenado, grasa o "grasas trans".
- ✓ Cocina a la plancha, horno, parrilla, vapor o hervido. Usar más sabores naturales y menos sal.
- ✓ Para sustituir el azúcar existen edulcorantes artificiales.
- ✓ Utilizar productos dietéticos que se rotulen como "aptos para diabéticos".
- ✓ Planificar las comidas evitando pasar más de 3 horas sin comer.
- ✓ Moderar el tamaño de las porciones. Se ha comprobado que lleva a un mejor control: anotar las comidas, usar platos más pequeños y no hacer otras cosas mientras se come.
- ✓ Cuidar el consumo de bebidas alcohólicas, aportan muchas calorías y aumentan el peso.



DIABETES

Cuide su Salud: según las previsiones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de muerte para 2030.
OMS (Organización Mundial de la Salud)



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no genera suficiente insulina, o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. Existen los tipos:

DIABETES DE TIPO 1

También llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1 y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

DIABETES DE TIPO 2

También llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos.

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional se caracteriza por hiperglucemia (aumento de glucosa en sangre) que aparece durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto, y de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro. Suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que por que el paciente refiera síntomas.

SÍNTOMAS



PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

Es **VITAL** realizar un mínimo de **3 CONTROLES** de glucosa en sangre al día, en pacientes diabéticos.

LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE DEBEN ESTAR:

ANTES de las comidas

DESPUÉS de las comidas

Entre **80-110** mg/dl

BUEN CONTROL

Entre **80-145** mg/dl

BUEN CONTROL

Entre **111-140** mg/dl

CONTROL ACEPTABLE

Entre **146-180** mg/dl

CONTROL ACEPTABLE

Más de **140** mg/dl

MAL CONTROL

Más de **180** mg/dl

MAL CONTROL

Glucemia media mg/dl	Riesgo de complicaciones	Hemoglobina glicosilada %
240	CRÍTICO	10
210	ALTO	9
180	AUMENTADO	8
150	MODERADO	7
120	BAJO	6
70-110	NORMAL	5

COMPLICACIONES VASCULARES

