



## ¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo necesita, o bien por la resistencia a la insulina.-

En nuestro país se calcula que la padecen más de 3 millones de personas, pero por tratarse de una enfermedad silenciosa que puede no presentar síntomas durante años, hay muchas/os diabéticas/os que no lo saben.-

## ¿Cómo se detecta?

A partir de una medición de glucosa sanguínea en ayunas (glucemia basal) haciéndose de una muestra de sangre venosa (extracción) y no capilar (punción de la yema del dedo) que es correcta para el monitoreo posterior al diagnóstico.



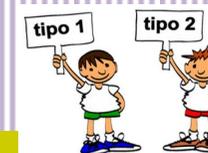
## ¿Quiénes deben hacerse la prueba?

- Menores de 45 años con factores de riesgo: Obesidad o sobrepeso, padres o hermanos de DBT, Hipertensión Arterial, enfermedad cardiovascular, colesterol elevado, DBT del embarazo.-
- Todos los mayores de 45 años, repitiéndose el estudio cada año mientras el resultados sea normal.-
- Cuando se presenten síntomas: **Poliuria** (orinar mucho), **Polifagia** (aumento de apetito), **Polidipsia** (beber mucho por sed aumentada), pérdida de peso sin razón, infecciones a repetición de piel, vías urinarias, visión borrosa que no se relaciona con la miopía

## Síntoma de Diabetes

Entre los principales síntomas de la diabetes se incluyen:

- \* Frecuencia en orinar (fenómeno de la "cama mojada" en los niños).
- \* Hambre inusual.
- \* Sed excesiva.
- \* Debilidad y cansancio.
- \* Pérdida de peso.
- \* Irritabilidad y cambios de ánimo.
- \* Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- \* Infecciones frecuentes.
- \* Vista nublada.
- \* Cortaduras y rasguños que no se curan, o que se curan muy lentamente.
- \* Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.
- \* Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- \* Además se encuentran elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina



### Diabetes Tipo 1

Es una enfermedad autoinmune. Se origina porque el páncreas no es capaz de producir la cantidad suficiente de la hormona insulina.-

Se debe a la destrucción progresiva de las células del páncreas, que son las que producen insulina

### Diabetes Tipo 2

Se caracteriza por la resistencia a la insulina, asociada a un déficit de producción de esta sustancia por el páncreas.

El riesgo de desarrollar esta forma de diabetes aumenta con la edad, el peso y la falta de actividad física.

## ¿Qué hacer si se es Diabético?

Al ser la diabetes crónica **se debe estar muy bien informada/o** y así poder convivir con la enfermedad y los cuidados que requiere para hacer una vida normal.

Es necesario tener en cuenta:

- ☺ Plan de alimentación saludable.-
- ☺ Realizar ejercicio físico.-
- ☺ Si fuera necesario auto monitoreo de glucemia en domicilio.-
- ☺ Tratamiento farmacológico (insulina inyectable o hipoglucemiantes orales).-
- ☺ Asistencia continua a los controles de salud donde se deberá:
  - \* Controlar el peso, la presión arterial y el examen de los pies.-
  - \* Calcular el riesgo cardiovascular global en forma anual.-
  - \* Realizar las consultas con oculista y odontólogo/a.-