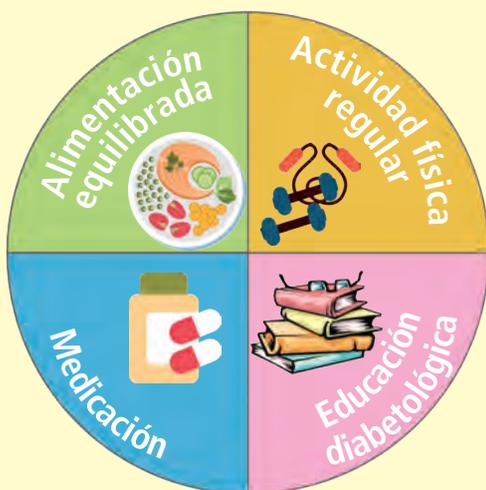


Consejos para pacientes:

¿Qué es la diabetes?

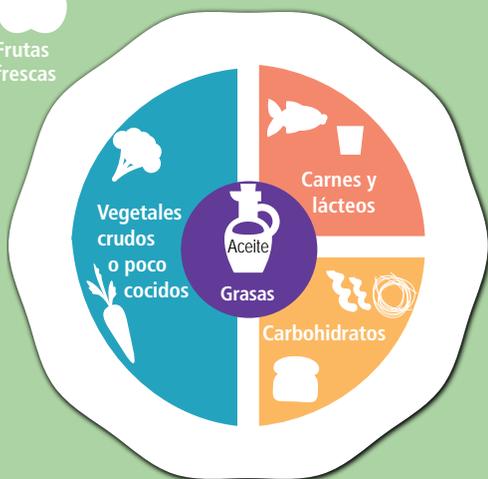
Es una enfermedad metabólica caracterizada por el aumento del azúcar en la sangre, factor denominado hiperglucemia, que se debe a un defecto en la liberación o en el mecanismo de acción de una hormona que se segrega en el páncreas: la insulina. Para mantener normales los niveles de glucosa es necesario tener en cuenta cuatro pilares del tratamiento; su cumplimiento podría garantizar el buen control de la diabetes.

Los cuatro pilares del tratamiento para la diabetes



Alimentación equilibrada


Frutas frescas



Actividad física regular

Beneficios

- Mejora el azúcar en sangre
- Disminuye la masa grasa
- Aumenta la masa muscular
- Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Mejora los niveles de colesterol, la tensión arterial y previene la osteoporosis
- Mejora la calidad de vida



Recomendaciones

- Realice un plan de 150 minutos semanales de actividad aeróbica y de resistencia, repartidos en 3 a 5 veces por semana
- Consulte a su médico previamente
- Verifique los niveles de glucemia antes de comenzar la actividad física
- Lleve un alimento para consumir ante caso de hipoglucemia (fruta, cereal, caramelo)
- Use ropa cómoda y calzado diseñado para hacer ejercicio



Medicación

• Medicación combinada para controlar la glucemia:

Antidiabéticos orales (ADO)
+
Antidiabéticos inyectables (incretinas)

• Tratamiento con insulina

Es una opción en la diabetes tipo 2, puede utilizarse en combinación con ADO o distintos tipos de insulinas, tanto de acción rápida como de acción lenta.

Los valores ideales de glucosa en sangre, antes de la comida y 2 horas después de comer deberían ser:



Glucemia antes de comer	70 a 130 mg/dl
Glucemia 2 horas después de comer	140 a 160 mg/dl

El valor ideal de hemoglobina glucosilada (HbA_{1c}) que deben reflejar sus análisis de laboratorio es 6.5% a 7%

Educación diabetológica

Complicaciones de la diabetes

- No lograr los valores adecuados de glucosa en sangre puede dañar distintos órganos del cuerpo.
- Altos niveles de glucosa en sangre pueden generar enfermedad cardiovascular, alteraciones renales, visuales y del sistema nervioso periférico.
- La complicación más frecuente relacionada con la medicación para la diabetes es la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre).

Cómo evitarlas

- Cumpla con hábitos saludables e ingiera la medicación indicada.
- Evite fumar.
- Evite el exceso de alcohol.
- Examine y cuide sus pies.
- Mantenga la presión arterial controlada.
- Mantenga los niveles de colesterol adecuados.
- Cumpla con el plan de vacunación para personas con diabetes.
- Realice las consultas indicadas para detectar tempranamente cualquier posible alteración en sus órganos.

Hipoglucemia

(Azúcar en sangre por debajo de los valores normales de 70 mg/dl)

Síntomas

temblor
sudoración
visión borrosa
debilidad
hambre

¿Qué hacer?

1. Medir la glucemia para comprobar el valor de la glucosa

2. Ingerir un alimento con azúcar (gaseosa común, caramelo, azúcar)

3. Luego ingerir una fruta, un yogur o 2 galletitas con queso

4. Controlar el valor de la glucosa a los 30 minutos

Dra. Carla Musso. Endocrinóloga, título otorgado por el Ministerio de Salud de la Nación; Especializada en Diabetes, Escuela de Graduados de Sociedad Argentina de Diabetes (SAD); Investigadora Clínica 2003-2005 de National Institutes of Health (NIH), EE.UU.; Médica Endocrinóloga, Unidad Asistencial Dr. C. Milstein, Servicio de Endocrinología y Metabolismo; Miembro del equipo de Diabetes, Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA); Coordinadora Departamento Metabolismo de Hidratos de Carbono y Lípidos, Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo; Coordinadora del Comité de Obesidad y Diabetes, SAD.