

# DIABETES

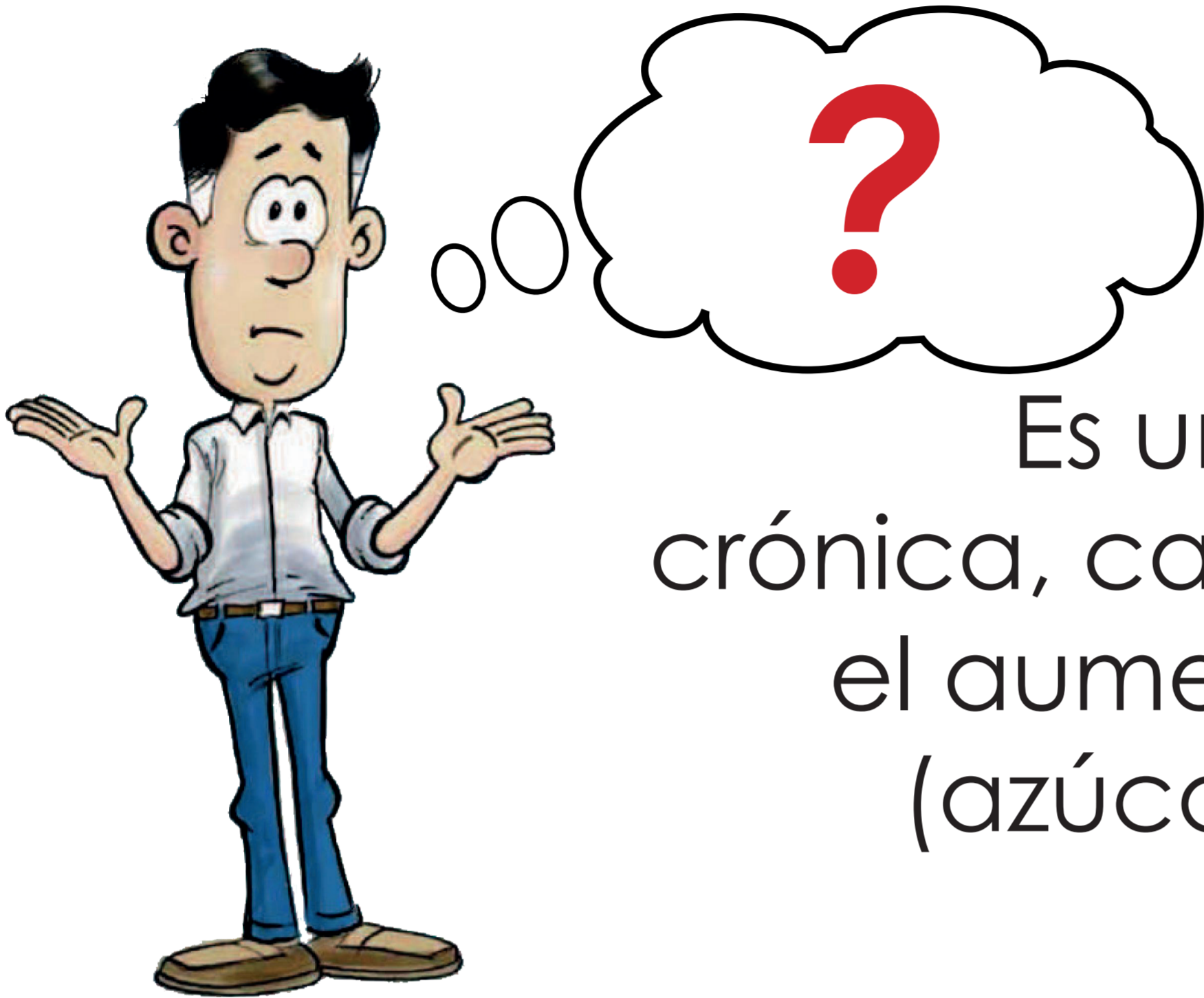


Complejo Hospitalario  
Alberto Barton



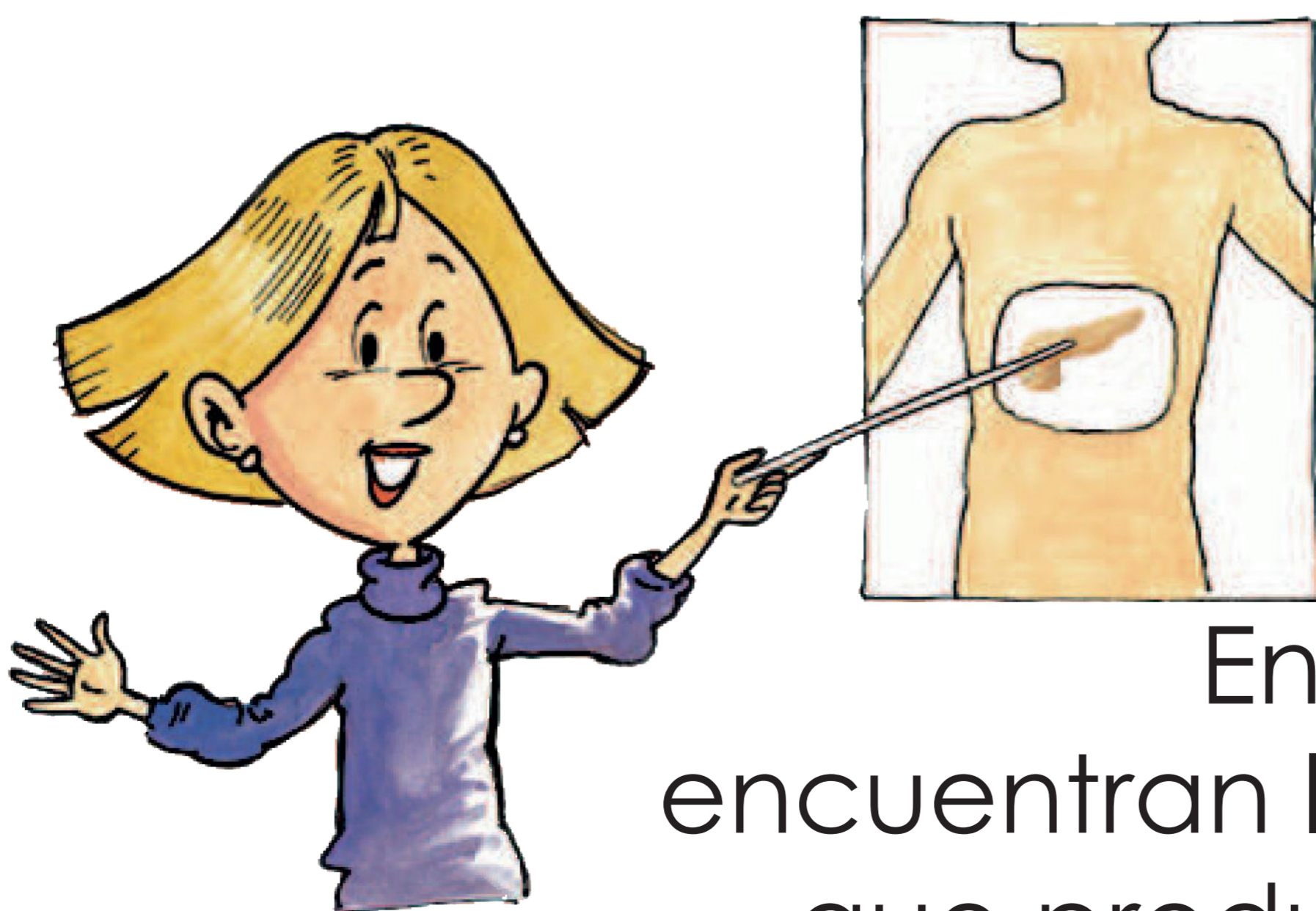
Complejo Hospitalario  
Guillermo Kaelin

# ¿Qué es la Diabetes?



Es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de glucosa (azúcar) en la sangre.

El azúcar en la sangre puede aumentar cuando no hay o hay poca cantidad de insulina, o cuando las células del cuerpo se resisten a la insulina.



En el páncreas se encuentran las células beta que producen la insulina.

# ¿Para qué sirve la insulina?

Para sacar la glucosa (azúcar) de la sangre y ayudarla a entrar a las células.



Si no hay suficiente insulina, se elevan los niveles de glucosa en la sangre.

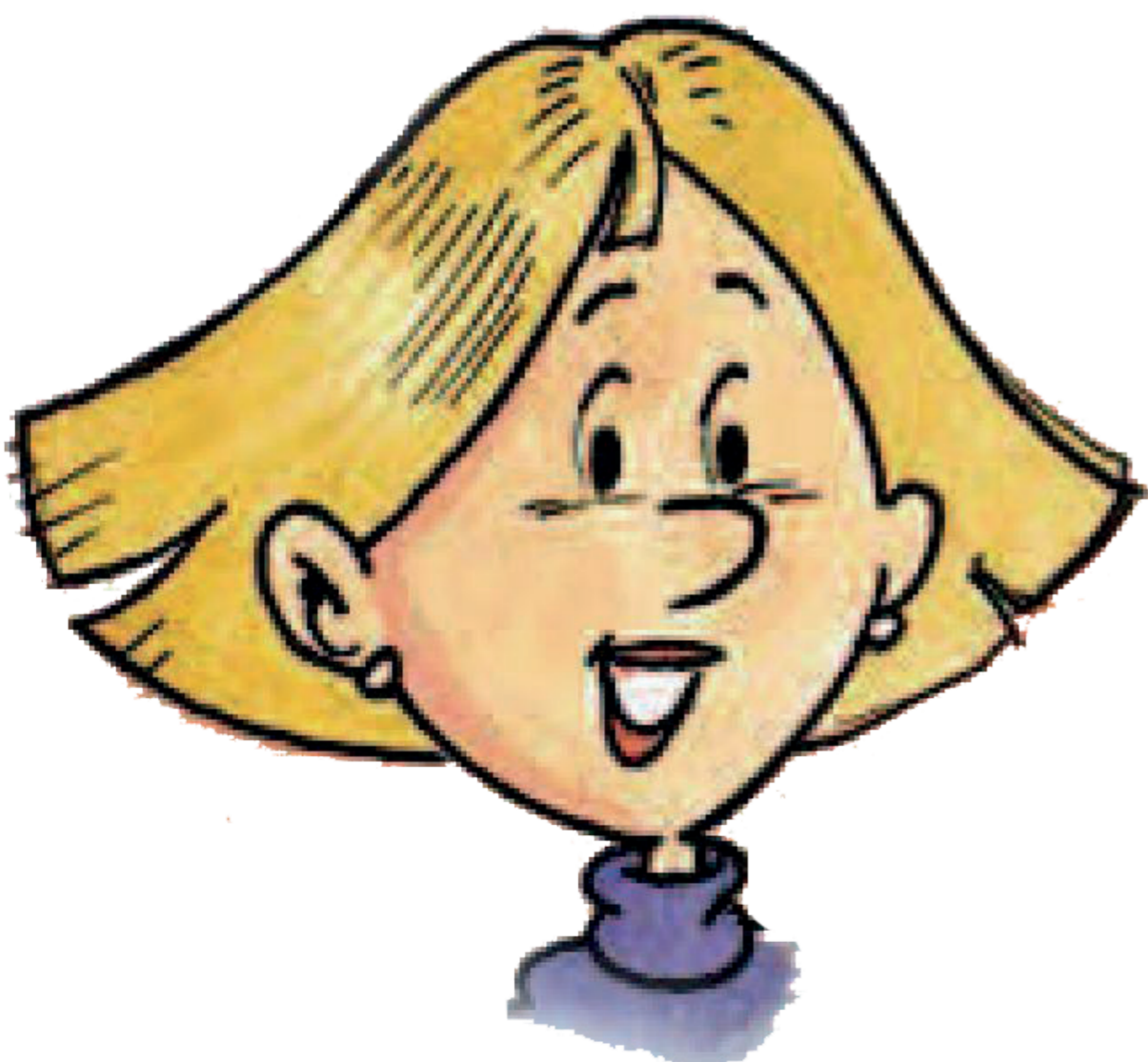


**Sin GLUCOSA las células de nuestro cuerpo se quedan sin combustible**

# ¿Qué clases de diabetes hay?

## Diabetes tipo 1:

Aparece en la niñez o adolescencia. Se origina porque las células beta del páncreas, que producen la insulina, son destruidas por el sistema inmunológico.



**Para el control y tratamiento se requiere la aplicación de insulina durante toda la vida**

# Diabetes tipo 2:

La insulina que produce el organismo es insuficiente.

El organismo presenta resistencia a la insulina.

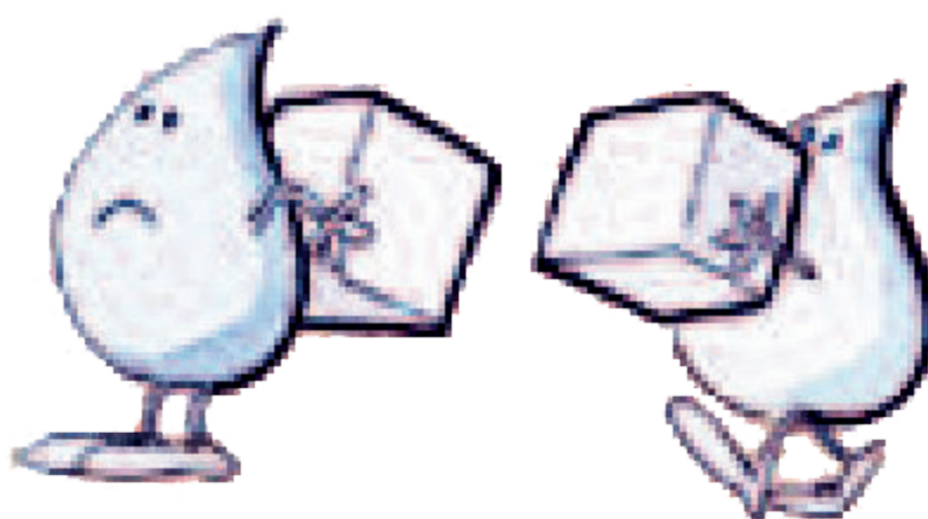
El azúcar no puede ingresar a las células y se acumula en la sangre.



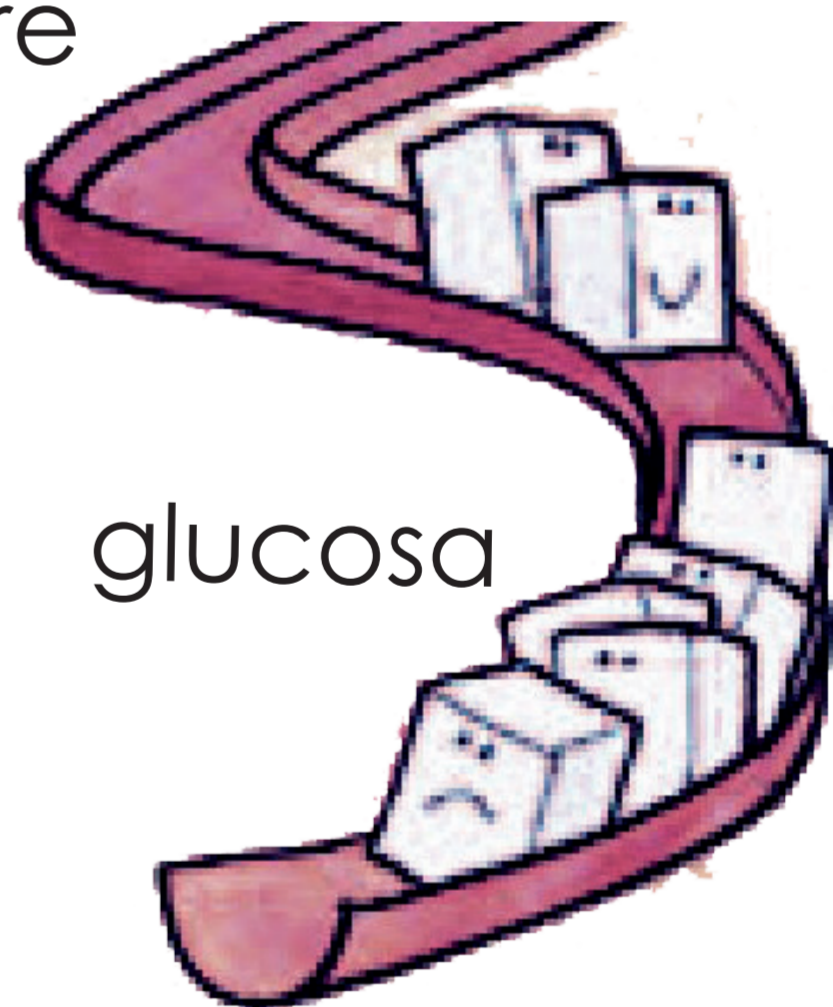
célula



insulina



sangre

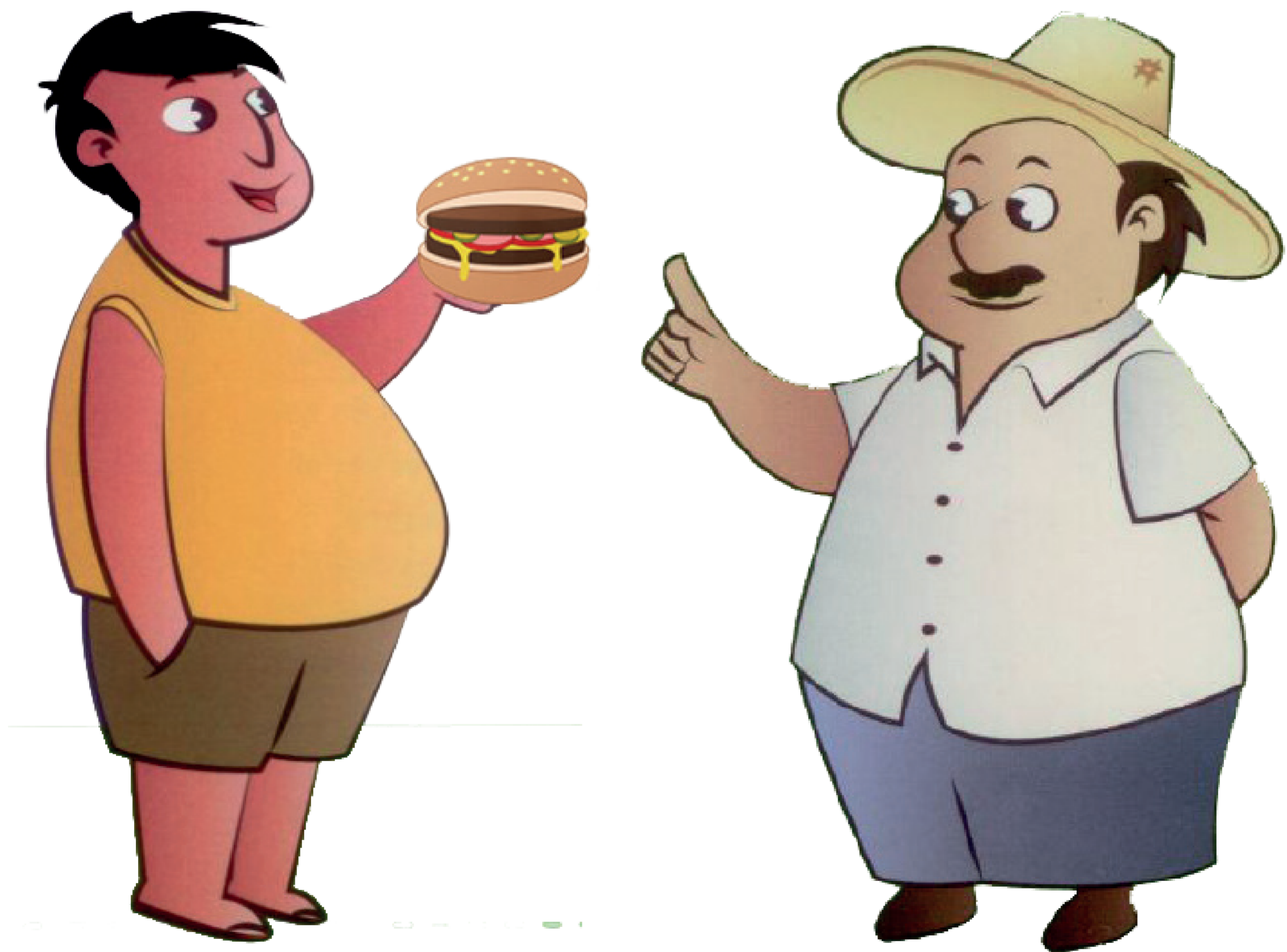


glucosa

**Una dieta saludable y ejercicio ayuda a controlar la diabetes tipo 2**

# ¿Quiénes tienen riesgo de presentar diabetes tipo 2?

- Personas con sobrepeso y obesidad
- Personas mayores de 40 años
- Personas con estilo de vida sedentario
- Personas que tengan familiares con diabetes



**Las personas que tienen una o más de estas características están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**

# Diabetes Gestacional:

- ⬠ En algunas ocasiones se genera por el cambio hormonal durante el embarazo.
- ⬠ Por lo general, desaparece después del parto.

**La madre que haya tenido esta diabetes tiene mayor probabilidad de presentar diabetes tipo 2**



# ¿Cuáles son los síntomas?

La diabetes **no manifiesta síntomas en su etapa inicial**. Una vez avanzada puede presentar:



**Abundante sed**

**Pérdida de peso repentino y cansancio**







**Orinar  
frecuentemente y en  
forma abundante**

**Excesivas ganas  
de comer**



# ¿Cómo controlar la diabetes?

**Siguiendo un plan de alimentación:**



La comida debe tener todos los nutrientes en la debida proporción y debe ser variada y balanceada.

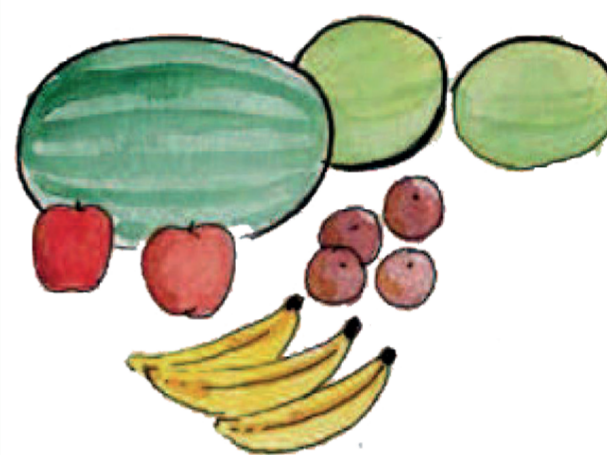
- ◆ Disminuir el consumo de carbohidatos y azúcares
- ◆ Disminuir el consumo de grasas y comida chatarra.



# Te aconsejamos

## Consumir:

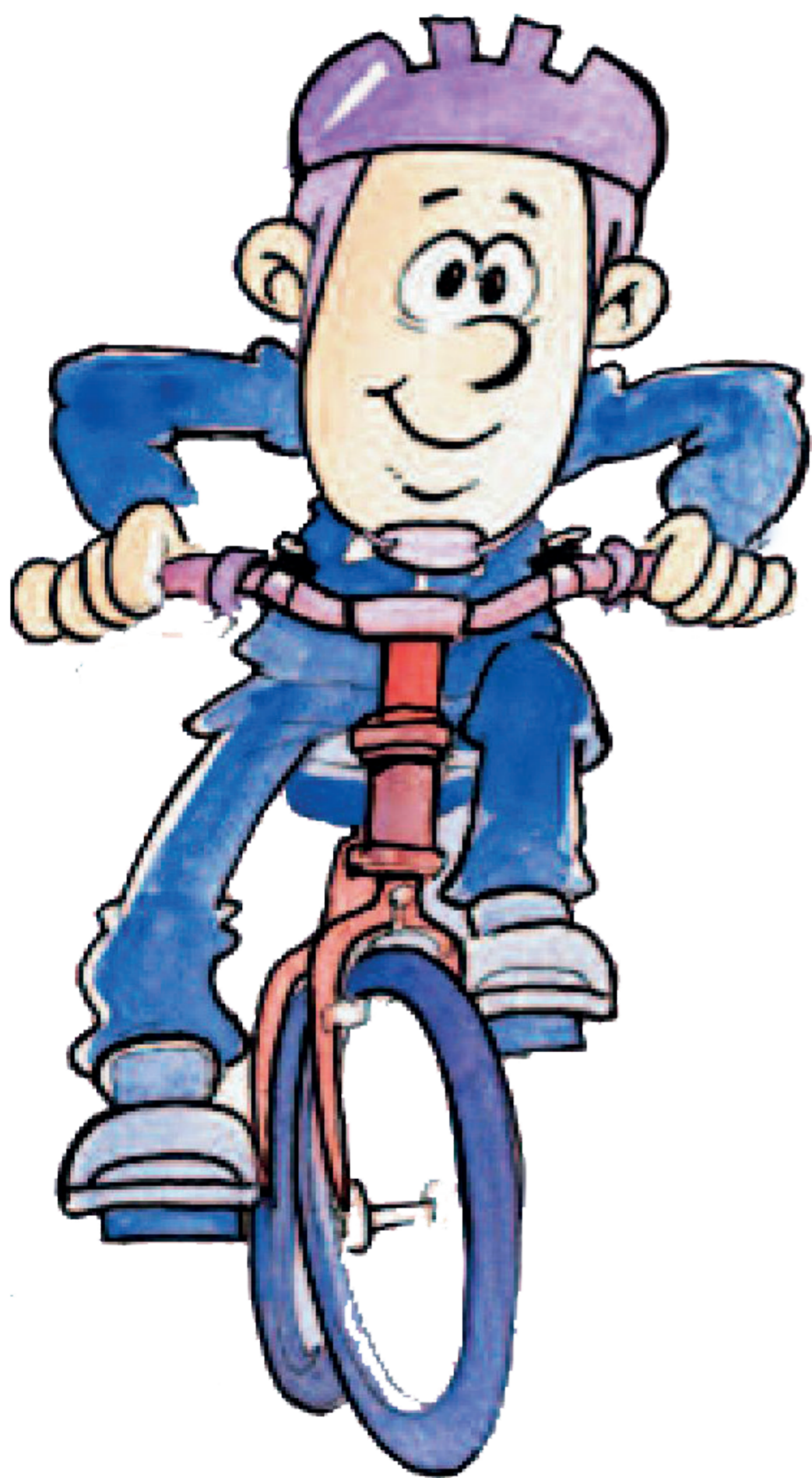
- Pollo a la plancha
- Carne y papas sancochadas
- Leche descremada
- Cereales
- Verduras y algunas frutas controladas



**EVITAR**  
consumir alcohol  
y tabaco

# Realizar ejercicios con regularidad:

La actividad física te ayudará a bajar la glucosa en la sangre y brindará energía.



Debes realizar actividad física 30 minutos diarios 5 días a la semana.

**Consulta a su médico sobre la frecuencia y duración de los ejercicios**

# Seguir el tratamiento recomendado por el médico:

## Pastillas

- Controlan los niveles de glucosa después de las comidas
- Si las pastillas te hacen sentir mal o causan otros problemas recurre a tu médico



## Inyectables

- Regulan la glucosa durante todo el día
- Controlan la glucosa después de las comidas

# ¿Qué sucede cuando la diabetes NO ESTÁ CONTROLADA?

Daña los organos de nuestro cuerpo

corazón



memoria



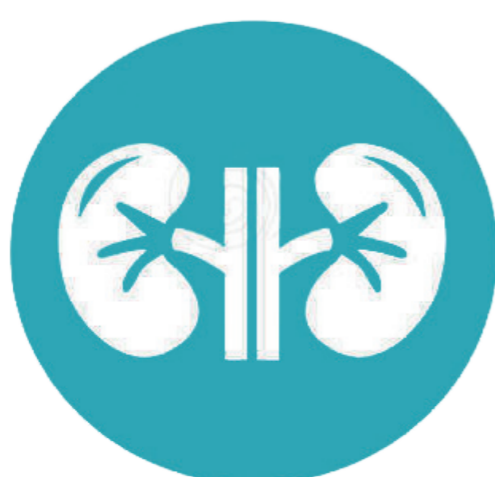
Sensibilidad



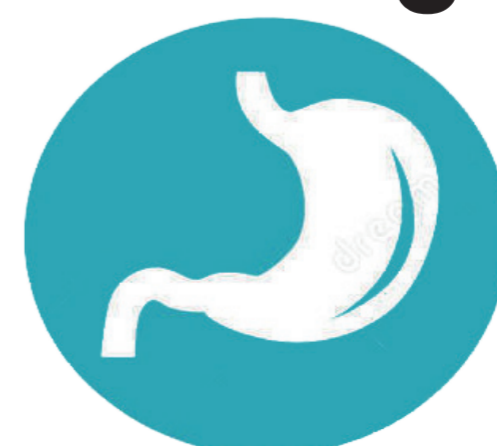
ojos



Riñones



Estómago



# Prestar especial atención a los pies

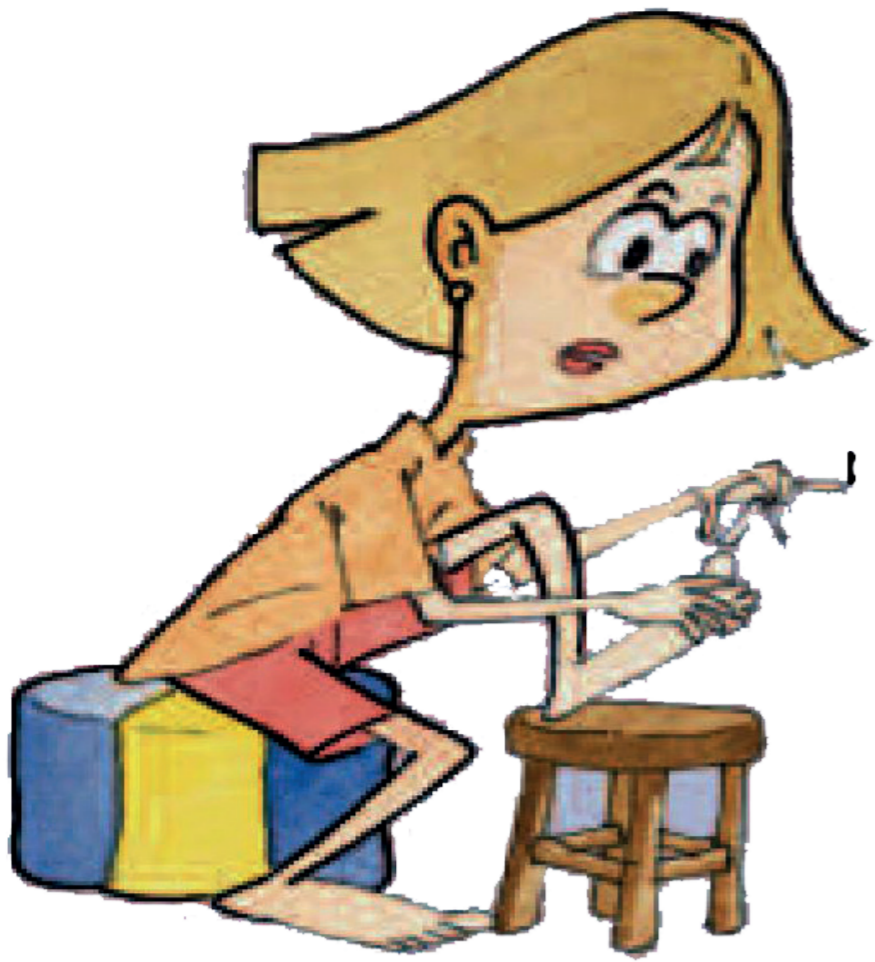


**Ser cuidadoso al caminar descalzo para evitar heridas**

**No usar bolsas de agua caliente para calentar sus pies**



**Utilizar zapatos cómodos y medias sin elástico**



**Lavar uniformemente  
sus pies y cortar las uñas  
cuidadosamente**

**Utilizar crema  
humectante**



**Revisa a menudo sus pies y  
vigila cualquier herida que se  
produzca**



# Recuerda

Para el buen control de tu diabetes es importante que:

- Conozcas su medicación
- Cumplas con tu tratamiento
- Sea responsable con tu alimentación
- Realice actividad física
- Asista a los controles con tu médico



Complejo Hospitalario  
Alberto Barton



Complejo Hospitalario  
Guillermo Kaelin