DIABETES

El cuerpo transforma la mayoría de la comida ingerida en una forma de azúcar llamada glucosa. Esta actúa como fuente de energía de todas las células del cuerpo. Su presencia en la sangre se conoce como glucemia. La diabetes es una enfermedad crónica que altera el metabolismo de la glucosa y aumenta sus niveles en sangre. Con el tiempo, puede dañar los ojos, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones.

MUCHAS PERSONAS QUE PADECEN DIABETES NO LO SABEN. ES CONVENIENTE REALIZARSE CONTROLES ANTES DE LOS 45 AÑOS SI USTED TIENE FACTORES DE RIESGO(OBESIDAD, ANTECEDENTES FAMIARES, ANTECEDENTES DE DIABETES GESTACIONAR).

La glucemia puede controlarse a través de un simple análisis de sangre.

GLUCEMIA	AYUNAS	CASUAL
NORMAL	<100 MG/DL	<200 MG/DL
ALTERADA	≥100 MG/DL	≥200 MG/DL

PROGRAMA CUIDARSE ES SALUD

Ministerio de Salud Presidencia de la Nación

RECOMENDACIONES

SI TENÉS VALORES ALTERADOS, ES IMPORTANTE QUE CONSULTE A SU MÉDICO Y ADEMAS:

- No consumir productos con alta concentración de azúcares simples: azúcar de mesa, miel, mermeladas, golosinas, tortas, helados, facturas, masitas, galletitas dulces.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Cuando se consumen productos a base de harinas (fideos, pastas, panes, pizza, empanadas, tartas, etc.), cereales (arroz, trigo, maíz, avena) o almidones (papa, batata, choclo) acompañarlos con verduras.
- Realizar diariamente actividad física.

LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES SE PUEDEN PREVENIR CON EL CUMPLIMIENTO DE LAS INDICACIONES PROFESIONALES

ES MUY IMPORTANTE PARA PREVENIR LAS COMPLICACIONES ADEMÁS DEL CONTROL DEL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE CONTROLAR LA TENSIÓN ARTERIAL, EL NIVEL DE COLESTEROL Y NO FUMAR

PROGRAMA CUIDARSE ES SALUD

Ministerio de Salud Presidencia de la Nación