



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO 0800-222-1002

Link: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/10/06-25-manual-de-educacion-diabetologica-2025.pdf>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2024/01/cuadernillo_diabetes_6.pdf



INTRODUCCION

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza porque el páncreas no produce la insulina suficiente para mantener el nivel de azúcar en sangre dentro de límites aceptables. El azúcar en sangre se denomina glucemia, su valor normal es de 70-100 mg/dl. En las personas con diabetes valores por encima de este límite se denomina **hiperglucemia** y por debajo **hipoglucemia**. La insulina es una hormona que se sintetiza en las células beta ubicadas en el páncreas. El páncreas se encuentra ubicado en la cavidad abdominal y forma parte del aparato digestivo. La insulina cumple una función muy importante al permitir la entrada de glucosa (azúcar) a las células para ser utilizada como fuente de energía. En la diabetes existe destrucción de las células beta, y por lo tanto el páncreas no produce insulina. Al no haber insulina, la glucosa no puede ingresar en las distintas células del organismo y aumenta en la sangre por encima del valor normal. Cuando el páncreas ya no la fabrica más, debemos aplicarnos la insulina desde afuera. Existen distintos tipos y formas de presentación de insulina, lo más común son las lapiceras y cartuchos. Es importante que se utilice la insulina que indica el médico tratante. El objetivo del tratamiento es mantener la glucemia dentro de parámetros lo más parecido a lo normal, evitando la hiperglucemia e hipoglucemia.

¿Cómo se detecta?

A través del análisis de glucemia en ayunas, en sangre venosa.

Tipos de diabetes.

Tipo 1 El páncreas no produce insulina, se controla colocando insulina. No existe cura, sí tratamiento. Comienza la mayoría de las veces en la niñez o adolescencia.

Tipo 2 El páncreas sí produce insulina, pero esta no cumple su función adecuadamente, se controla con dieta, ejercicios y pastillas. Si con este tratamiento no se logra un buen control debe colocarse insulina. En general comienza en la adultez.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad?

- Orinar Mucho (Poliuria): Cuando la glucemia aumenta por encima de 180 mg/dl, el riñón puede absorber más glucosa y se elimina por orina.
- Tener mucha sed (Polidipsia), sequedad en la boca: Como se elimina mucha orina, se produce DESHIDRATACIÓN y esta provoca sed.
- Tener mucha hambre (Polifagia): Al no haber insulina, no ingresa glucosa a las células y no pueden funcionar adecuadamente. En el cerebro estimula el apetito para intentar obtener energía.
- Pérdida de Peso: Si el organismo no puede utilizar el azúcar como energía, recurre a las reservas de grasa para poder realizar las actividades de cada día.
- Decaimiento: La falta de energía y la deshidratación provocan debilidad muscular y decaimiento.
- Otros síntomas: Náuseas, vómitos, dolor abdominal, agitación.

Consejos de prevención (ver link)

- Mantener un peso adecuado y evitar el sobrepeso
- Sumar 30 minutos diarios de actividad física continua o acumulada.
- No fumar
- Incorporar hábitos alimentarios saludables

Acérquese al centro de salud para realizar el control.