

DETECCIÓN TEMPRANA DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica, muy frecuente y se presenta en el 6 % de la población. Se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre. Hay dos tipos de diabetes : Tipo I , llamada infanta juvenil y la Tipo II o del adulto.

La diabetes es una enfermedad no curable, pero su detección temprana y control permiten prevenir sus complicaciones y desarrollar una vida plena y productiva. Si el diagnóstico no es temprano o no se la controla es grave.

El aumento de azúcar en la sangre, glucosa, lesiona los vasos arteriales y progresivamente altera órganos y funciones.

A nivel ocular produce lesiones en la retina que progresan a la ceguera.

Afecta el funcionamiento renal, llevando a un nivel de insuficiencia que puede requerir diálisis.

Aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebro vascular y dos de cada tres amputaciones de miembros inferiores son debidas a la diabetes.

La falta de control de la enfermedad y la prevención inadecuada de sus

complicaciones producen graves consecuencias en la salud de los diabéticos.

¿ CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS ?

Mucha sed y apetito, aumento de la frecuencia y cantidad de orina, incluso de noche, piel seca, cansancio, debilidad , heridas que cicatrizan lentamente, entre otros.

¿ CUÁNDO HAY RIESGO DE DIABETES TIPO II ?

El riesgo de adquirir la diabetes del adulto (a partir generalmente de los 40 años) aumenta con las siguientes características: antecedentes familiares de la enfermedad, exceso de peso, hipertensión arterial, sedentarismo, colesterol elevado en sangre, mujeres que han tenido diabetes de la gestación o hijos de más de 4000 gramos.

¿ CÓMO DETECTARLA ?

Con un control clínico periódico, en especial si se es portador de algunos de los factores de riesgo antes mencionados.

¿ CÓMO CUIDARSE ? - CONSEJOS

- **Adoptando un modo de vida más sano.**
- **Mantener el control de la glucemia.**
- **Controlar la tensión arterial.**
- **Alimentarse saludablemente: reducir las grasas de origen animal, evitar los dulces, controlar el consumo de sal, incorporar más frutas y hortalizas frescas, pescado y cereales.**
- **Controlar el peso corporal.**
- **Hacer actividad física moderada en forma regular.**
- **Evitar tabaco y alcohol.**
- **Visitar al médico periódicamente.**
- **Cumplir con los consejos e indicaciones de su médico tratante.**

Prevención y Detección temprana de la Diabetes



Sede Central: Av. La Plata 754 5° Piso
Tel.: (011) 4921-6630
www.ospit.org.ar



*Usted es responsable de
evitar el progreso de la
enfermedad y disfrutar así
de una vida plena , sana y
productiva.*

*..... NO SE DESCUIDE ,
CONSULTE, PROTEJA
SU SALUD,
DE USTED DEPENDE...*