

## ¿Qué más puede hacer?

Examen de los ojos: se recomienda una vez por año. De esta manera se previenen lesiones a largo plazo.

Examen de los riñones: un análisis de orina específico, mostrará si los riñones están afectados.

Cuidado de los pies: debe examinarse los pies todos los días y estar pendiente de si hay áreas de lesiones. Las úlceras, ampollas, raspaduras en la piel, infecciones o crecimiento de callos deben ser examinados inmediatamente por su médico de cabecera.

Cuidado de los dientes y de las encías: los dientes y las encías necesitan atención especial para evitar infecciones.

Vacunas contra la gripe y la neumonía: recibir anualmente la vacuna contra la gripe y al menos una vez la vacuna contra la neumonía ayudará a las personas con diabetes a mantenerse saludables.

## Recursos

Las personas con diabetes, afiliadas a PAMI, tienen ahora cobertura para suministros como monitores de glucosa. Para más información sobre lo que está cubierto por su Obra Social, llame al 139.



Por una Argentina con Mayores Integrados



# Diabetes

una enfermedad que usted puede controlar



## Información de Salud para las Personas Mayores



Por una Argentina con Mayores Integrados



## ¿Qué es la diabetes?

La insulina es la hormona que producimos para regular los niveles de glucosa. En los diabéticos, la insulina no se produce en forma o cantidad adecuada, provocando altos niveles de glucosa, llevando a daños oculares, renales, cardíacos, accidentes cerebrovasculares y hasta la posibilidad de sufrir la amputación de una extremidad.

La diabetes tiene importante carga familiar, pero hay otros factores, como el sobrepeso y el sedentarismo, que suman el riesgo de sufrirla. Un control cuidadoso de los niveles de glucosa en la sangre, de la presión arterial y del colesterol puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes y sus complicaciones.

## Tipos de diabetes

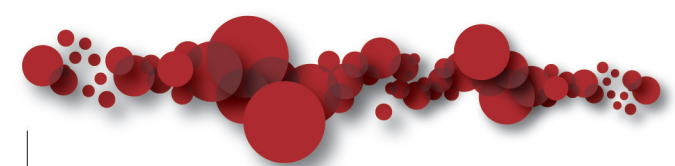
Hay dos tipos de diabetes. Ésta se llama diabetes tipo 1, es característica de la juventud y requiere insulina diariamente. La segunda clase de diabetes (tipo 2) ocurre cuando el cuerpo produce insulina pero no la utiliza de la manera correcta.

Es más común en las personas mayores de 40 años. La diabetes tipo 2 está relacionada con la obesidad (sobre todo la acumulación de grasa en la cintura), el sedentarismo y los antecedentes familiares de diabetes.

## Cuidados de salud relacionados con la diabetes

Los niveles muy altos o muy bajos de glucosa en la sangre pueden causar problemas graves, incluso emergencias. Además de los problemas mencionados anteriormente, las personas con diabetes pueden entrar en coma si sus niveles de glucosa son muy altos.

Por otro lado un nivel bajo de glucosa en la sangre (conocido como hipoglucemia) también puede causar problemas si no se recibe tratamiento adecuado, cediendo fácilmente al comer o beber algo con carbohidratos como pan, frutas o azúcares.



## Síntomas

A menudo, las personas con diabetes tipo 2 tienen pocos síntomas o ninguno. Muchas personas ni siquiera saben que tienen la enfermedad ya que el único síntoma que presentan es el sentirse cansados o decaídos.

También sentirse con sed, orinar a menudo, perder peso, tener la visión borrosa, contraer infecciones de la piel o tener una cicatrización o curación lenta de heridas de piel. Avísele a su médico de cabecera inmediatamente.

## Pruebas

Un análisis sencillo como el dosaje de glucosa en la sangre de ayuno puede servir para el diagnóstico. Otra prueba es la de tolerancia oral a la glucosa, examinando su glucosa luego de hacerle tomar una bebida azucarada.

## Manejo de la diabetes

Comer en forma correcta: un buen plan de comidas tendrá en cuenta los alimentos que a usted le gustan, las metas de control de peso y la actividad física diaria que Ud. puede desarrollar. Un nutricionista puede ayudarle a crear un plan de comidas personalizado.

La actividad física: un programa regular de entrenamiento físico es muy importante para mejorar al diabético. Su médico le aconsejará el mejor esquema de actividad.

Los medicamentos: existen medicamentos orales y/o insulina. Sepa que al bajar de peso haciendo actividad física y cumpliendo el plan de alimentación es probable que no necesite tomar medicamentos, colaborando también con el manejo de su presión arterial y el colesterol.

Seguimiento del tratamiento: medir los niveles de glucosa, controlar su presión arterial y sus niveles de colesterol.

