

DECÁLOGO DEL TRATAMIENTO CORRECTO PARA LA DIABETES

- I. El tratamiento es integral e implica un cambio sustancial en los hábitos y costumbres.** Cuanto antes tome conciencia de ello, mejor será el resultado a largo plazo.
- II. El tratamiento debe ser controlado por un especialista,** en forma directa o con interconsultas periódicas.
- III. La diabetes es una enfermedad tratable pero aún no es curable,** por lo tanto escuche solamente a su médico y no confíe en recetas mágicas ni en promesas milagrosas: su salud está en riesgo.
- IV. La falta de síntomas o valores de laboratorio dentro de límites normales no significan curación, continúe controlándose.** Su médico decidirá sobre la oportunidad y frecuencia de los controles de la glucosa.
- V. Respete responsablemente la dieta y consejos que le brinde su médico** y ante cualquier duda consúltelo.
- VI. Ante síntomas que no comprende no saque conclusiones,** consulte con su médico y en caso de no poder hacerlo, ante la emergencia, use elementos azucarados. **NUNCA, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA, USE INSULINA POR SU CUENTA,** es una droga sumamente activa que, usada indebidamente, pone en riesgo su vida.
- VII. No cambie las dosis y los horarios** que le fueron indicados sin asesoramiento profesional.
- VIII. No use medicamentos que le fueron indicados a otras personas.** Por más que a ellas le produzcan beneficios, los tratamientos son individuales y personales.
- IX. Para realizar actividades físicas consulte con su médico,** en general los deportes de competición deben ser evitados al igual que las situaciones de estrés, pero es fundamental una actividad física moderada.
- X. Identifíquese como diabético,** no es una situación vergonzante y le facilitará la comprensión por parte de las otras personas de sus límites y podrán ayudarlo más eficazmente en caso de necesidad.

Consulte a su médico de cartilla

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RINOS P-9-11/0-2

Información para la Salud

Diabetes Tipo 1 y 2



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a un gran número de personas, representando un problema personal y de salud pública de enormes proporciones. Se calcula que entre el 2 y el 6 por ciento de la población padecen esta enfermedad y que este porcentaje aumenta con la edad.

La diabetes se caracteriza por una disminución de la secreción de insulina y/o una disminución de su acción. Como consecuencia de esto se produce una elevación de la glucosa en sangre y también trastornos en el metabolismo de las grasas y las proteínas. Los tipos más frecuentes son dos: la diabetes mellitus tipo 1 o insulino dependiente, y la diabetes mellitus tipo 2 o no insulino dependiente.

La diabetes es una enfermedad que podría ser prevenida, en algunos casos, a partir de hábitos y comportamientos saludables, los cuales hacen parte de un adecuado estilo de vida.

Tipos de diabetes

Diabetes mellitus tipo 1

Su principal característica es un déficit prácticamente total en la producción de insulina, por lo cual es necesaria su administración externa.

Son síntomas la excesiva producción de orina, una sed intensa, cansancio exagerado y pérdida de peso a pesar de tener buen apetito (a veces exagerado).

Su inicio suele ser brusco, debido a la progresiva pérdida de la capacidad secretora de insulina de las células β del páncreas.

En general suele aparecer en la infancia, adolescencia y juventud (antes de los 30 años), por eso se la conoce también como diabetes infantil o juvenil.

Diabetes mellitus tipo 2

Aparece como consecuencia de un déficit parcial de la producción de insulina endógena pancreática y, sobre todo, como consecuencia de un mal aprovechamiento de ésta por parte del organismo.

Este tipo está condicionado por la herencia y se asocia a obesidad, vida sedentaria, alteraciones de las grasas de la sangre e hipertensión arterial.

Su inicio suele ser lento e incluso puede pasar desapercibido durante años debido a la falta de sintomatología, lo que dificulta el diagnóstico y el tratamiento precoz.

Es propia de los adultos y su incidencia aumenta con la edad. Suele aparecer después de los 30 años y su tratamiento inicial no incluye la insulina como primera elección terapéutica, aunque no es rara su administración luego de unos años de evolución de la enfermedad.

Diagnóstico

Para diagnosticar la diabetes, los médicos dependen sobre todo de los resultados de pruebas específicas de glucosa. Sin embargo, los resultados de las pruebas no son más que una parte de la información que proporciona el diagnóstico de la diabetes. También deben realizar exámenes físicos, evaluar la presencia o ausencia de síntomas y el historial médico de cada paciente en particular.

Las principales pruebas utilizadas para medir la existencia de problemas de azúcar en la sangre son dos: la medición directa de los niveles de glucosa en la sangre después de una noche de ayuno, y la medición de la capacidad corporal para resolver el exceso de azúcar que aparecerá después de ingerir una bebida con alto contenido de glucosa.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es normalizar las cifras de glucosa en la sangre y acercarlas, en la medida de lo posible, a las de las personas no diabéticas. De esta manera se evitan la incidencia de la hipoglucemia y los síntomas de la hiperglucemia, las descompensaciones y las complicaciones crónicas de la diabetes.

Los pilares fundamentales del tratamiento son cinco:

- **Una alimentación equilibrada** con bajo o nulo consumo de azúcares de digestión y absorción rápida (pasteles, dulces, algunas frutas, refrescos azucarados), acompañada de una distribución regular de los carbohidratos de la dieta en al menos 4 a 6 comidas diarias.
- **Una práctica regular y adecuada de ejercicio físico aeróbico**, ya que mejora la calidad de vida y ayuda a mantener un buen nivel de glucosa en sangre.
- **Los medicamentos:** insulinas inyectables (ya que no son efectivas por vía oral); pastillas destinadas a regular el nivel de glucosa.
- **La educación sanitaria**, que modifica favorablemente las actitudes de las personas con diabetes.
- **El control de la glucemia**, ya que éste es un componente básico para mejorar la seguridad y la calidad del tratamiento y evita o retrasa las complicaciones crónicas propias de la enfermedad.

El Programa Diabetes

Para una mejor atención de los beneficiarios con diabetes, **Osplad** adhiere al **Programa Diabetes**, cuyos objetivos son mejorar la calidad de vida del paciente mediante planes de educación, ejercicio y alimentación; un adecuado seguimiento y asistencia médica efectiva con regularidad en las consultas, exámenes periódicos y tratamiento adecuado.

El Programa, de acuerdo a lo establecido en la Res. N° 301/99 del Min. de Salud de la Nación, provee de **insulinas y tiras reactivas a los pacientes Tipo 1** (insulino dependientes) **sin cargo**, y cubre el **70% en hipoglucemiantes orales y tiras reactivas en pacientes Tipo 2** (no insulino dependientes).



Salud



Bienestar

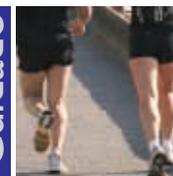


Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia