LA DIABETES Y SU CONTROL

DIABETES

Es una enfermedad crónica que se manifiesta cuando el organismo tiene dificultad para producir y utilizar la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que convierte el azúcar (glucosa) de los alimentos en la energía que necesitamos para vivir y hacer nuestras actividades diarias.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes Tipo 1

Surge cuando el páncreas produce muy poca o ninguna insulina. Las personas que padecen este tipo de diabetes, generalmente, requieren usar insulina para sobrevivir. Por lo general, se presenta en personas menores de 30 años.

Diabetes Tipo 2

Es el tipo más común de diabetes. El páncreas produce insulina, pero no suficiente para satisfacer las necesidades del organismo. Se puede controlar mediante dieta, ejercicios y medicamentos orales o insulina. Ocurre generalmente en personas mayores de 40 años.

Diabetes Gestacional

Es el tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. En la mayoría de los casos se normaliza después del parto. Es importante que el médico examine los niveles de glucosa durante el primer y tercer trimestre del embarazo.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- Orinar frecuentemente
- Resequedad y picor en la piel
- Visión borrosa
- Pérdida repentina de peso
- Cansancio
- Sed frecuente
- Adormecimiento o sensación de hormigueo en manos y pies
- Infecciones
- Problemas sexuales
- Pérdida de sensibilidad en manos y pies
- Aumento de apetito

¿CÓMO SE CONTROLA?

La diabetes Tipo 1 y 2 no se curan, sólo se controlan. Las personas con diabetes deben conocer sobre la condición y qué hacer para mantener el control y reducir las complicaciones. El tratamiento consiste en educación, dieta, ejercicios, medicamentos y monitorear el nivel de azúcar en la sangre diariamente.

Educación

Es el medio más importante para conocer esta condición, aprender a cuidarte y sentirte mejor. Un buen cuidado reduce los riesgos de las complicaciones.

Ejercicios

Selecciona una actividad física que sea de tu agrado tales como; caminar, bailar o correr, al menos, tres veces en semana de 15 a 20 minutos. Antes de comenzar alguna actividad física consulta con tu médico.

Medicamentos

Cumplir con los medicamentos te ayudará a mantener el control y evitar situaciones difíciles como problemas con la vista, los riñones o en las piernas. Cada persona requiere un plan individual de medicinas, es por eso, que no debes utilizar medicinas de otra persona aunque tengan la misma condición.

Dieta

Debes planificar tu alimentación. Los alimentos deben ser bajos en azúcar y grasas. Al planificar tu alimentación, debes escoger: alimentos sanos, comer la cantidad adecuada y comer a las horas indicadas. Es importante la evaluación de un nutricionista.

SOLICITA A TU MÉDICO QUE:

- Revise tus pies en cada visita
- Te refiera examen de los ojos anualmente
- Te realice la prueba de hemoglobina glucosilada

SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

CONTÁCTANOS

787.789.1996