

Diabetes

¿Cómo prevenirla y controlarla?



La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento sostenido de azúcar en sangre, que puede derivar en problemas cardiovasculares. Los estilos de vida saludables son un pilar fundamental para su prevención y su control.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

El riesgo de tener diabetes depende más de su estilo de vida que de sus genes, esto significa que en la mayoría de los casos es posible prevenirla. Se puede diagnosticar a través de exámenes de sangre, que miden los niveles de glucemia.



Consulte a su médico de referencia si tiene valores de glucemia, en ayunas de 8 horas, mayores o iguales a 110 mg/dl.

Es importante realizar controles de salud dado que casi la mitad de los diabéticos ignoran su condición. Alrededor del 8% de los uruguayos son diabéticos, y cada vez aparece a edades más tempranas.

La diabetes acelera el proceso de arteriosclerosis, por lo cual se tiene de 2 a 4 veces más posibilidades de presentar una enfermedad vascular (en el cerebro, corazón o riñón) que una persona no diabética de igual edad y del mismo sexo.

Existen 2 tipos de diabetes:

Diabetes
de tipo 1

1

El páncreas no produce insulina, hormona necesaria para que la glucosa sea utilizada por el organismo. No se puede prevenir y se presenta habitualmente en niños y adolescentes. Se debe administrar insulina para su control.

Diabetes
de tipo 2

2

En este caso el organismo no puede utilizar adecuadamente la insulina. El 90% de los diabéticos son de este tipo, que es consecuencia, en gran parte, de los estilos de vida no saludables.

FACTORES DE RIESGO

Es más probable que la diabetes tipo 2 se presente si:

- tiene más de 40 años
- tiene un familiar cercano con diabetes
- tiene un perímetro de cintura ≥ 94 cm en hombres y ≥ 90 cm en mujeres
- es sedentario
- tiene hipertensión, triglicéridos elevados o bajo colesterol HDL
- ha tenido diabetes gestacional o un hijo con más de 4 kg. al nacer
- presenta tolerancia alterada a la glucosa



Las personas que presentan estos factores de riesgo deben realizarse el control de glucemia de forma anual.



Se recomienda que las personas mayores de 45 años que no presenten los factores de riesgo para diabetes se realicen el control de la glucemia cada 3 años.

LA DIABETES TIPO 2 SE PUEDE PREVENIR

Empiece hoy a adoptar estilos de vida saludables como por ejemplo realizar actividad física regularmente, comer sano, bajar de peso y dejar el tabaquismo.

La alimentación saludable y la actividad física han demostrado tener alto impacto en la prevención y tratamiento de la diabetes y mejora todos los factores de riesgo cardiovasculares asociados a las personas con diabetes.



Recomendamos para comenzar a prevenirla ponerse estas metas diarias:

- ✓ Realizaré un desayuno saludable: con lácteos descremados, fruta entera (no jugos) y pan o cereal integral.
- ✓ Incluiré en mi alimentación al menos 5 porciones entre frutas y verduras
- ✓ Evitaré el consumo de bebidas azucaradas
- ✓ Bajaré de peso
- ✓ Intentaré moverme más en todas mis actividades.



¡Felicitaciones por comenzar!



¿Qué puedo hacer si soy diabético?

Es posible mantener controlada la enfermedad siguiendo pautas de alimentación y actividad física, además del tratamiento farmacológico indicado por su médico.

Esto permitirá mantener las cifras de glucemia en rangos óptimos o aceptables lo cual logrará: eliminar los síntomas, disminuir la posibilidad de presentar complicaciones agudas y minimizar la progresión de los problemas de la diabetes a largo plazo.

La persona con diabetes debe evitar el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo, mejorar las cifras de presión arterial y de colesterol. De esta forma se tiene menos posibilidades de presentar una enfermedad cardiovascular grave.

BASES DE LA ALIMENTACIÓN

- ✓ **Planificar:** respetar cierta distribución en el día, no picotear ni estar muchas horas sin comer.
- ✓ **Consumir alimentos de buena calidad nutricional:** vegetales, frutas, granos integrales, leguminosas y aceites. Tomar agua.
- ✓ **Moderar:** consumo de las carnes rojas y huevos.
- ✓ **Evitar azúcares, bebidas azucaradas, harinas blancas, grasas trans y saturadas, y comida chatarra.**



SER ACTIVO HACE LA DIFERENCIA

La **actividad física** se asocia con mejores controles de la enfermedad, consulte a su médico por un plan de ejercicios adaptado en función de sus riesgos.

Aumentar la fuerza y la masa muscular contribuye a mejorar el metabolismo del azúcar y por ende la diabetes. Se ha demostrado que sólo el hecho de disminuir la cantidad de actividades sedentarias tiene efecto en mejorar la resistencia a la insulina y el control de la diabetes.



Ilustraciones: Alejandro Sequeira

La diabetes es una enfermedad crónica,
pero tú la puedes transformar en una condición
que te permita el disfrute pleno de la vida.