

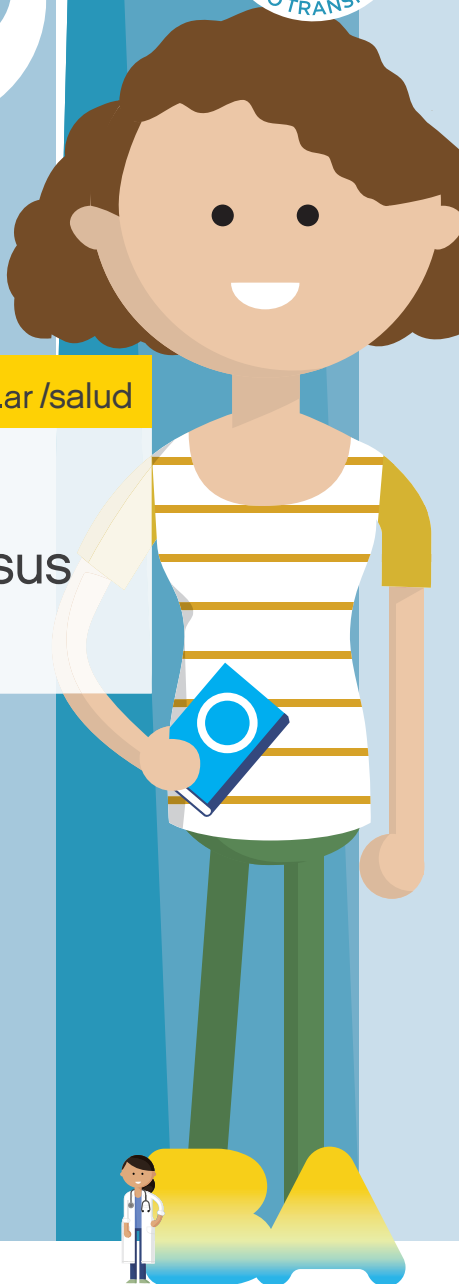


  /BASalud

buenosaires.gov.ar/salud

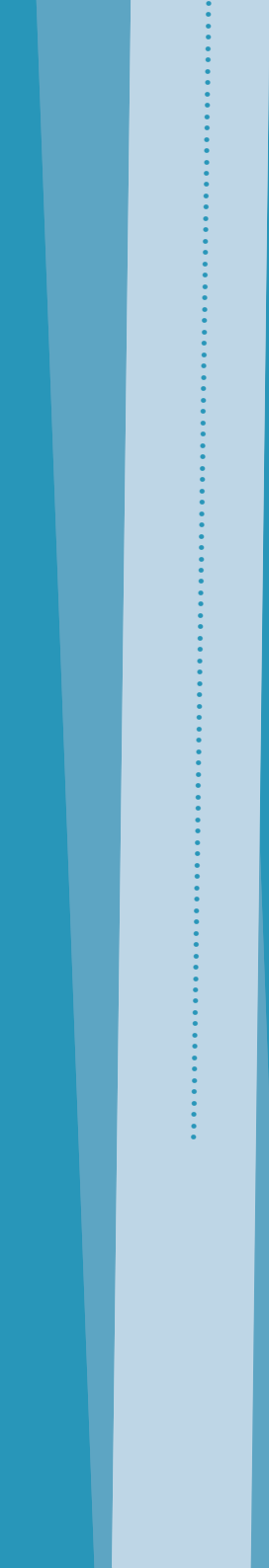
Diabetes

Cómo podemos prevenir sus complicaciones crónicas



Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

A decorative vertical bar on the left side of the page, consisting of a light blue background with a darker blue border on the left and a dotted line running vertically through the center.

MINISTERIO DE SALUD

Los niveles elevados de azúcar en sangre, con el tiempo pueden dañar varios tejidos y órganos del cuerpo.

Estos niveles, deben mantenerse en valores menores a 120 mg% en ayunas y 180 mg% después de las comidas. Es aconsejable que la Hemoglobina glicosilada sea menor a 7-7,5%, para evitar complicaciones que pueden afectar los ojos, riñones, los nervios y los vasos sanguíneos.

En este material
vas encontrar consejos
para cuidarte y
llevar una vida más
saludable.

Cuidado CARDIOVASCULAR

La diabetes afecta al corazón y los vasos sanguíneos, sumado a otros factores de riesgo como: el aumento en la presión arterial, colesterol y triglicéridos en sangre, el hábito de fumar y el sedentarismo, que incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

No controlarse, puede producir complicaciones graves como el Infarto agudo de miocardio y el accidente cerebro-vascular (ACV).



Cuidá tus Riñones

La nefropatía diabética es una enfermedad del riñón, que se detecta por la presencia de proteínas en la orina (microalbuminuria).

Es de larga evolución, progresiva y puede aparecer 5 a 15 años después del inicio de la diabetes.

En las primeras etapas es reversible, pero puede avanzar con aumento de la presión arterial y de proteínas en la orina, hasta comprometer la función de los riñones y requerir diálisis o incluso trasplante renal.

- Tomá la medicación indicada todos los días.
- Controlá anualmente la presencia de proteínas en la orina: microalbuminuria.



Las lesiones en los riñones pueden evitarse mediante un buen control metabólico de la enfermedad.

Ninguna persona con Diabetes está inevitablemente destinada a padecer problemas en sus riñones.



Enfermedad OCULAR

La diabetes puede producir una lesión en la retina, denominada “retinopatía diabética”. La misma puede presentarse como consecuencia de mantener altos niveles de azúcar en sangre y alta la presión arterial. Esta lesión puede provocar la pérdida parcial o total de la visión.

En etapas avanzadas los síntomas de la retinopatía diabética son:

- Pérdida aguda de la visión
- Visión borrosa o doble
- Luces centellantes o manchas flotantes



Las lesiones en los ojos pueden evitarse manteniendo un buen control metabólico de la enfermedad

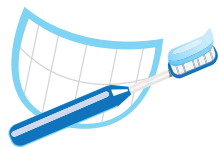
Ninguna persona con Diabetes está inevitablemente, destinada a padecer problemas en sus ojos.

RECOMENDACIONES

Realizá el control anual con un oftalmólogo para efectuar el examen del fondo de los ojos, la presión ocular y la agudeza visual.



Cuidados Bucales para tener en cuenta



- Mantené una buena higiene bucal para eliminar la placa bacteriana así prevenís la Gingivitis.
- Si tenés Gingivitis y estás embarazada consultá de inmediato a tu odontólogo.
- Si usás prótesis dentaria controlá las molestias masticatorias realizando una alimentación apropiada.
- Prevení las caries con la aplicación de flúor en topicación, gel, enjuagatorios o pastas.



SI TE REALIZÁS UN TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO:

Es importante que tu glucemia se mantenga en valores lo más normales posibles.



Ante cualquier práctica quirúrgica es muy importante que cumplas con las indicaciones que tu odontólogo te dará para antes, durante y después de la cirugía.

Preséntate en el horario programado para que las variaciones de la glucemia no te afecten negativamente.



PIE DIABÉTICO

Los pies de las personas con diabetes tienen riesgo a desarrollar diferentes lesiones (úlceras e infecciones graves), debido a la mala circulación sanguínea por la enfermedad vascular, sumada a la falta de sensibilidad por la neuropatía diabética. Estas lesiones son las que llamamos habitualmente "PIE DIABETICO".



Las lesiones en los pies pueden evitarse mediante un buen control metabólico de la enfermedad.

Ninguna persona con Diabetes está, inevitablemente, destinada a padecer problemas en sus pies.

¿Cómo cuidamos nuestros pies?

- Revisá tus pies a diario con el fin de detectar cualquier cambio de color-hinchazón, corte-ampolla grieta o herida.
- Utilizá un espejo para revisar la planta de tu pie y si te resulta difícil, pedí ayuda a otra persona.
- Protegé siempre tus pies, no camines descalzo.
- Utilizá calzado adecuado, tanto dentro, como fuera de tu casa.
- Revisá el interior del calzado antes de ponértelo, a fin de detectar cualquier piedrita, objeto afilado o zonas duras.
- Cuando elijas calzado, compralo al final del día porque tus pies están más hinchados.
- El uso de medias de algodón te ayuda a evitar lesiones.
- Lavate los pies con agua y jabón. También los espacios interdigitales. Secá los pies a conciencia, especialmente entre los dedos.
- Utilizá aceites o cremas para mantener la piel hidratada.
- Cortate las uñas de los pies rectas y limá las partes afiladas.
- Concurrí periódicamente a un profesional podólogo para que te revise.
- Mantené las heridas cubiertas con gasa limpia y íconsultá urgente al médico!

.....

Alimentación saludable



Comer sano y variado es importante para el desarrollo de una vida saludable.

Aprender a elegir los alimentos adecuados para consumir es fundamental.

Leche, yogures y quesos preferentemente descremados.

Carnes quitándole la grasa visible, pollo sin piel, aumentando el consumo de pescado.

Verduras y frutas, es importante consumir 5 porciones diarias: al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día, variando tipo y color.

Cereales en porciones pequeñas. Elegí integrales (arroz, pan, galletitas, pastas, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros) ya que la harina blanca aumenta el azúcar (glucemia) de la sangre.



Recordá incluir AGUA SEGURA,
(al menos 8 vasos por día),
es la mejor bebida para
mantenerte hidratado.

EVITEMOS

Sal agregada a las comidas para reducir el riesgo de presión arterial elevada.

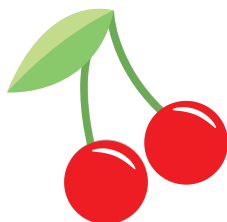
Azúcar, ni productos que contengan azúcar en su elaboración, salvo en situaciones especiales (bajas de azúcar: hipoglucemias).

Fiambres, embutidos, vísceras, manteca, cremas y mayonesa por su alta concentración de grasa saturada y sal.



RECOMENDACIONES

- Realizá las 4 comidas principales a lo largo del día, y si es posible una colación a media mañana.
- Establecé un horario regular para realizar tus comidas, sin omitir ninguna de ellas.
- Si usas insulina, no pases más de 4hs sin comer.





¿Por qué hacer actividad física?

- Ayuda a controlar tu nivel de azúcar en la sangre.
- Facilita la disminución de la hipertensión arterial y los altos niveles de colesterol y triglicéridos.
- Ayuda a reducir y mantener el peso corporal.
- Promueve el bienestar psíquico y reduce el estrés.

¿Qué hacer?



- Caminá, subí o bajá escaleras, realizá tareas como jardinería, tareas en el hogar, andá en bicicleta, practicá natación u otros deportes según tu preferencia.
- Planificá los tiempos: es mejor 30 minutos todos los días, que 2 horas el fin de semana.



- Antes de iniciar actividad física en forma regular consultá al médico para que evalúe el tipo de actividad, la duración e intensidad.
- Utilizá medias de algodón y zapatos/zapatillas cómodas. Al finalizar asegurate de no tener zonas enrojecidas o lesiones.
- Si usas insulina realiza un control glucémico antes, durante y al finalizar, dependiendo de la duración. Toma una colación si es necesario.
- Llevá siempre tu identificación de diabético.
- Tomá abundante agua antes, durante y después de la actividad.
- Informá a los profesores que tenés diabetes para que puedan tomar las medidas necesarias en caso de inconvenientes.

Disfruta de la actividad!
Trata de compartirla con
familiares o amigos.

RECOMENDACIONES

- Mantené el azúcar en sangre y la presión arterial en niveles normales.
- Normalizá los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Eligí vivir sin tabaco.
- Sostené un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Hacé actividad física 30 minutos diarios.
- Realizá los controles médicos con frecuencia.

Acercate al Hospital o Centro de Salud más cercano a tu domicilio

Hospitales

ALVAREZ

Dr. Juan F. Aranguren 2701
Flores

ARGERICH

Corbeta Pi y Margall 750
La Boca

CURIE

Av. Patricias Argentinas
Caballito

DURAND

Av. Díaz Velez 5044 - Caballito

PEDRO DE ELIZALDE

M. A. Montes de Oca 40
Constitución

FERNÁNDEZ

Cerviño 3356 - Palermo

GARRAHAN

Combate de los Pozos 1881
Parque Patricios

GUTIÉRREZ

Gallo 1330 - Palermo

MUÑOZ

Uspallata 2272
Parque Patricios

PENNA

Pedro Chutro 3380
Parque Patricios

PIÑERO

Varela 1301 - Flores

PIROVANO

Av. Monroe 355 - Coghlan

RAMOS MEJÍA

Urquiza 609 - Balvanera

RIVADAVIA

Las Heras 2670 - Recoleta

ROCCA

Seguroira 1949 - Flores

SANTA LUCÍA

Av. San Juan 2021
San Cristóbal

SANTOJANNI

Pilar 950
Mataderos

TORNÚ

Combatientes de Malvinas
3002
Villa Ortúzar

UDAONDO

Av. Caseros 2061
Barracas

VÉLEZ SARSFIELD

P. Calderón de la Barca 1550
Liniers

ZUBIZARRETA

Nueva York 3952
Villa Devoto

Centros de Salud Nivel I

ALMAGRO

Medrano 350

BALVANERA

Agüero 940

BARRACAS 1

Vélez Sarsfield 1271

BARRACAS 2

Osvaldo Cruz 3485

BARRACAS 3

Osvaldo Cruz 2055

BARRACAS 4

Amancio Alcorta 2900 y
Monteagudo

BARRACAS 5

Charrúa 2900

BARRACAS 6

Osvaldo Cruz y Zavaleta

FLORES 1

Curapaligüe 1905

FLORES 2

Ana María Janer y Charrúa
(Villa 1114)

FLORES 3

Ana María Janer 262 y
Agustín de Vedia

FLORES 4

Esteban Bonorino 1729

FLORESTA

Mercedes 1371/79

LA BOCA 1

Irala 1254

LA BOCA 2

Ministro Brin 843

LA PATERNAL 1

Gral. José G. Artigas 2262

MATADEROS 1

J. B. Alberdi 6300 (esq. Pilar)

MATADEROS 2

Av. De los Corrales 6476
(y Lisandro de la Torre)

PALERMO 1

El Salvador 4087

PALERMO 2

Gurruchaga 1939

PALERMO 3

Córdoba 5741

PARQUE AVELLANEDA

Directorio 4210

PARQUE PATRICIOS 1

Amancio Alcorta 1402

PARQUE PATRICIOS 2

24 de noviembre 1679

RAMÓN CARRILLO

Martínez Castro y Laguna
(Pasaje L)

RETIRO 1

Gendarmería Nacional 522
(e/ calles 6 y 8)

RETIRO 2

Paseo EE.UU. del Brasil y
Av. Antártida Argentina

SAAVEDRA

Arias 3783

SAN CRISTÓBAL

Cochabamba 2622

SAN TELMO

Humberto 1° 470

VILLA CRESPO

Guzmán 90

VILLA LUGANO 1

Av. Piedra Buena 3151

VILLA LUGANO 2

2 de Abril de 1982 - N°6850

VILLA LUGANO 3

Horacio Casco 4446

VILLA LUGANO 4

Batlle Ordoñez y Miralla

VILLA LUGANO 5

Av. Dellepiane 6999

VILLA LUGANO 6

Fonrouge 4377
(esq. Chilavert)

VILLA LUGANO 7

Saraza 4202

VILLA LUGANO 8

Cafayate 5388

VILLA LUGANO 9

Soldado de la Frontera 5144

VILLA PUEYRREDÓN

Terrada 5850

VILLA SOLDATI

Mariano Acosta 3673
(esq. Av. Intendente Rabanal
-ex Av. Roca-)

VILLA URQUIZA

Olazábal 3960

RETIRO 3

Barrio 31
Galpón Retiro



Vamos Buenos Aires



/BAsalud

buenosaires.gob.ar/salud