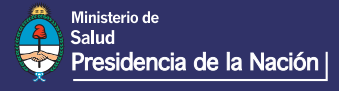




**PREVENCIÓN Y CUIDADOS
PARA VIVIR MEJOR.**



www.msal.gov.ar

**DIA
BE
TES**

▶ **DETECCIÓN TEMPRANA**



Se calcula que en el mundo hay 180 millones de personas con diabetes. La Organización Mundial de la Salud estima que se duplicarán para el 2030.

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia) y puede dañar las arterias y algunos órganos. La *diabetes tipo 1* comienza generalmente antes de los 30 años. Su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina. La *diabetes tipo 2* es su forma más común. Si bien suele presentarse después de los 40 años, el comienzo de la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, obesidad, la mala alimentación y la falta de actividad física.



PARA PREVENIR LA DIABETES ES NECESARIO

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas
- Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Realizar 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones
- Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso.
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, etc.
- Mantener un peso adecuado.
- Y muy importante, no fumar. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias, en especial para las personas con diabetes.
- Estos consejos también ayudan a prevenir la obesidad, la hipertensión, el colesterol elevado y las enfermedades cardiovasculares.

Una vida saludable previene el desarrollo de diabetes y otras enfermedades crónicas.

CÓMO DETECTAR LA ENFERMEDAD

La diabetes puede presentarse por varios años de manera silenciosa.

Esto significa que a veces no presenta síntomas, aunque con el tiempo pueden aparecer:

- Tendencia a infecciones en la piel
- Aumento del apetito
- Aumento de la sed
- Aumento de la producción de orina
- Pérdida de peso
- Sequedad de boca

Situaciones que aumentan el riesgo a desarrollar la enfermedad

- Tener más de 45 años
- Enfermedad cardiovascular
- Padres o hermanos con diabetes
- Colesterol elevado
- Obesidad o sobrepeso
- Diabetes durante el embarazo
- Hipertensión arterial
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg.

Con el tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir complicaciones y llevar una vida normal.

Si tenés alguno de estos síntomas o características ACERCATE AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO.