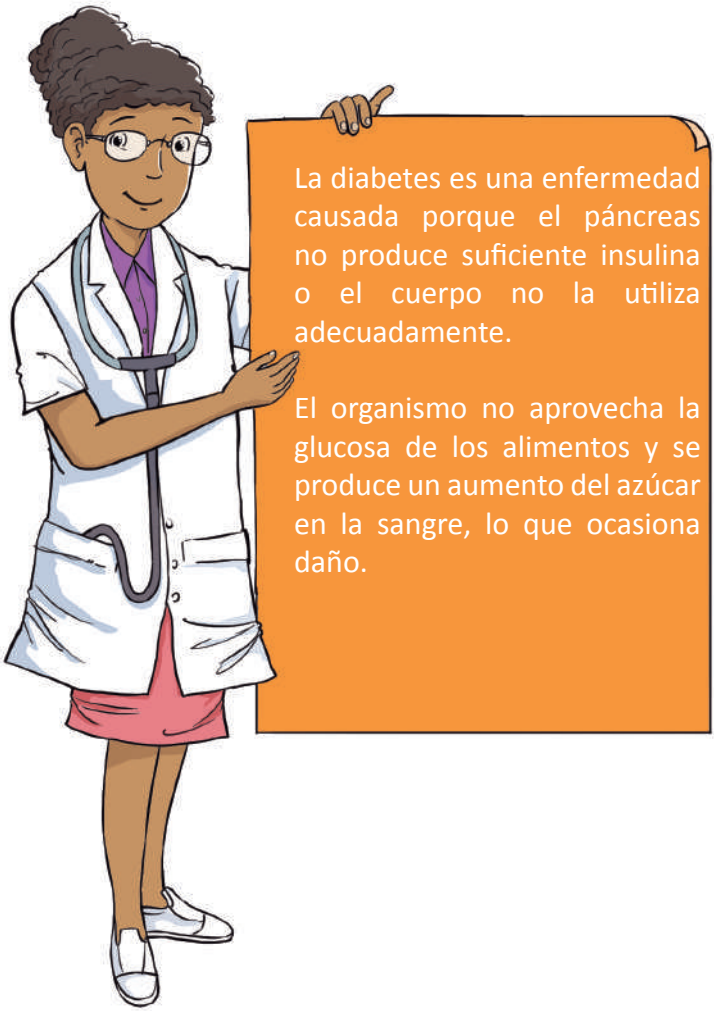
# ¿QUÉ ES LA DIABETES?





La diabetes es una enfermedad causada porque el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza adecuadamente.

El organismo no aprovecha la glucosa de los alimentos y se produce un aumento del azúcar en la sangre, lo que ocasiona daño.

## La diabetes mellitus

Cuando estamos por primera vez con una persona a quien le  han diagnosticado diabetes o que no ha recibido informacion adecuada, es importante decir poco y expresar mucho.

De la primera impresión que demos a esa persona, tanto en el trato como en la forma en que se aborde la enfermedad, dependerá la relación entre ambas. Tenemos la responsabilidad de lograr una relación grata, tranquila, sin infundir temor. Se debe tratar de quitar dramatismo sin por ello quitar seriedad y responsabilidad de parte de esa persona, a la que le diremos que la diabetes es una enfermedad crónica, es decir que no tiene curación, y que debe aprender a convivir con ella todos los momentos de su vida.

Buscando la mejor manera de desarrollar este primer proceso informativo - educativo, pensamos que éste debe realizarse de la manera más gráfica posible. Luego de la socialización de diversos conceptos sobre la diabetes, se logró desarrollar un pequeño y sencillo guión, nos faltaba lo principal: la forma gráfica de expresarlos.

**www.casadeladiabetes.org**

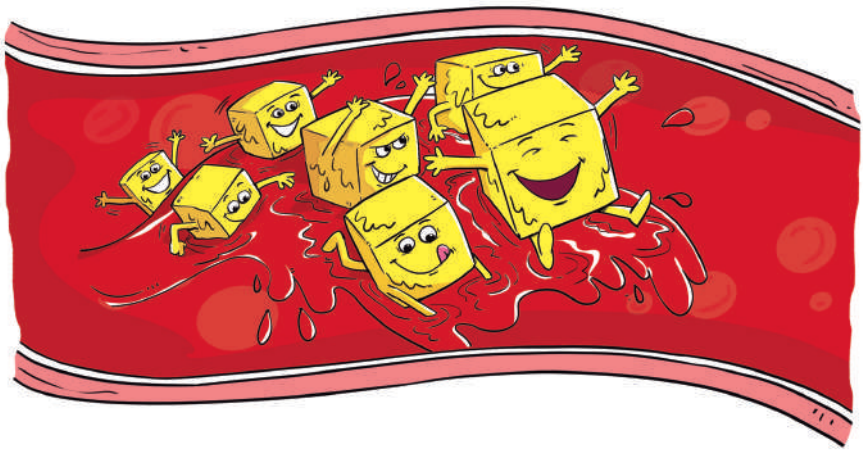
CASA DE LA DIABETES

# PERSONAJES

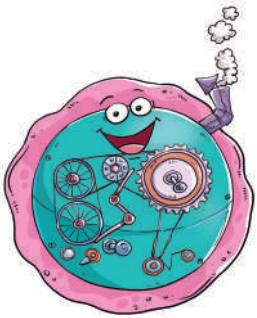


# PERSONAJES

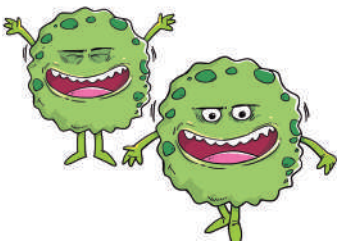
## Glucosas



## Célula



## Gérmenes



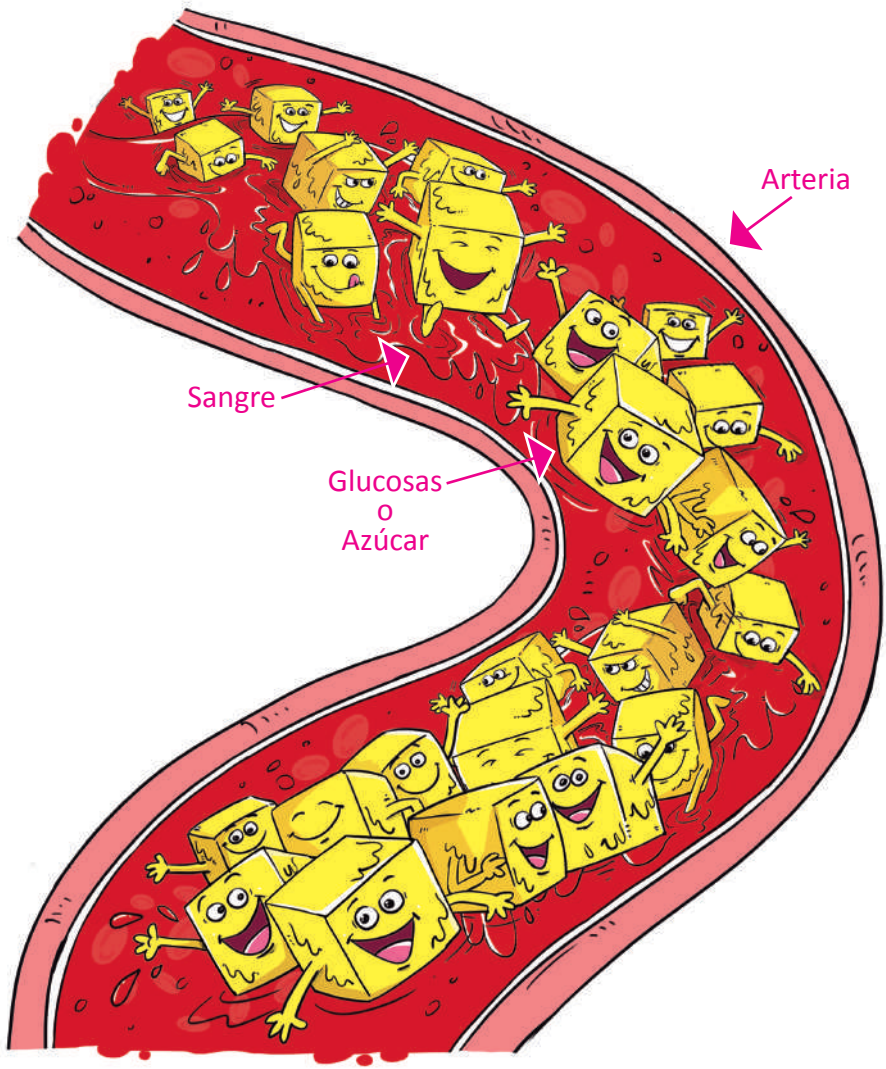
## Insulina



# ¿Qué es la diabetes?

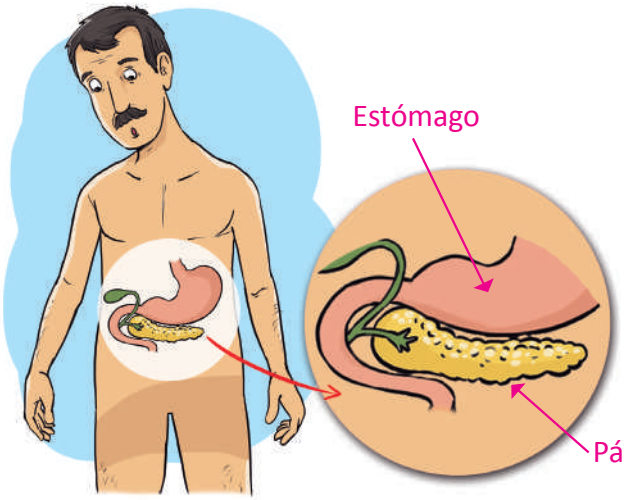


La diabetes es una enfermedad causada porque el páncreas **no** produce suficiente insulina o el cuerpo **no** la utiliza adecuadamente. Esto genera que el azúcar o glucosa aumenten en la sangre.



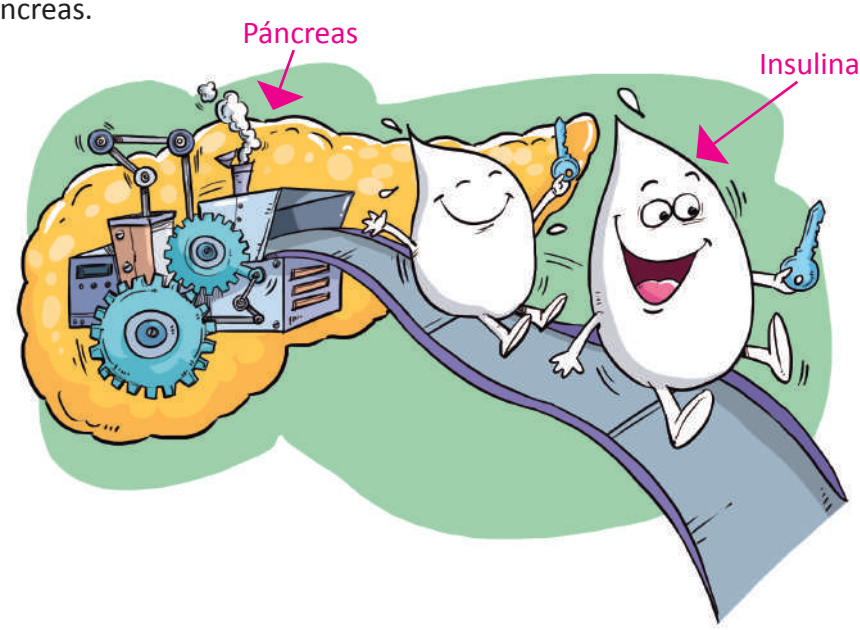


# ¿Dónde está el páncreas?



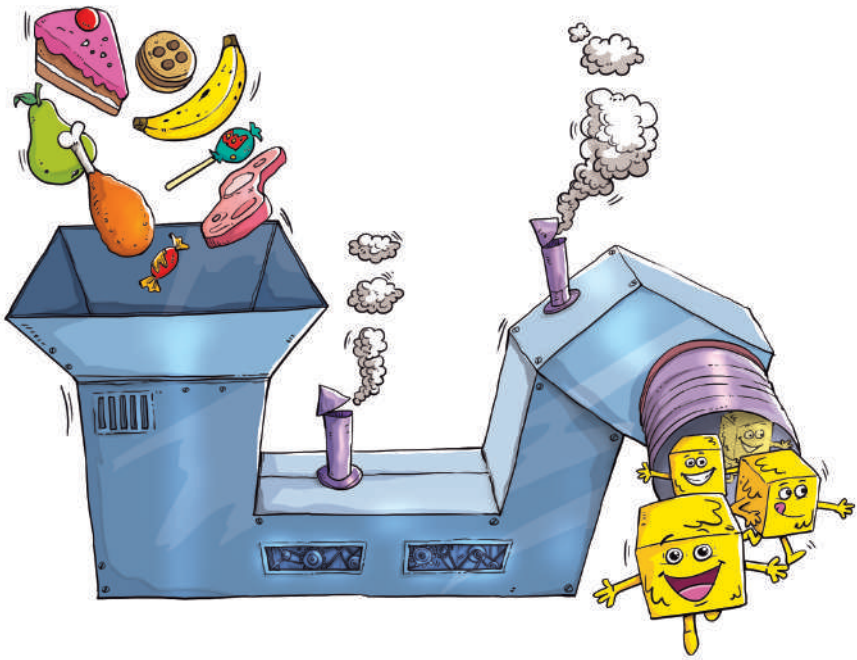

Se encuentra en el abdomen, detrás del estómago. Además de fabricar insulina, tiene otras funciones.

La diabetes se produce por la disminución total o parcial en la cantidad o en la acción de una hormona llamada insulina, que se fabrica en el páncreas.



## ¿Sólo el azúcar?

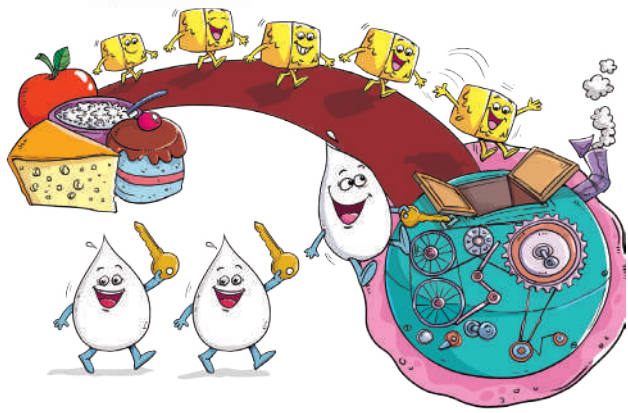
Casi todo lo que comemos se convierte en “glucosa” que conocemos como azúcar, y no solo los alimentos de sabor dulce.



# ¿Para qué sirve la insulina?



La insulina hace que el azúcar o glucosa de los alimentos entre a las células para producir energía.





# ¿Cuántos tipos de diabetes existen?

## Diabetes tipo 1

Habitualmente se presenta en niños y jóvenes. Se caracteriza por una falta casi absoluta de insulina y requiere de tratamiento con aplicaciones de insulina desde el diagnóstico. A veces no presenta síntomas. Y puede presentarse con pérdida del conocimiento, lo que se conoce con el nombre de “coma diabético”.




## Diabetes tipo 2

Es la más frecuente. Se presenta generalmente en personas adultas; en muchos casos con sobrepeso, obesidad, que no hacen ejercicio y a veces con cantidad normal o mayor de insulina. El tratamiento es muy variable y particular según la persona. Ahora se está presentando en niños con problemas de obesidad.



## Diabetes gestacional

Se presenta durante el embarazo. El control debe ser muy estricto, basado en la alimentación adecuada e insulina. Puede desaparecer al concluir el período de gestación.



## Otros tipos de diabetes

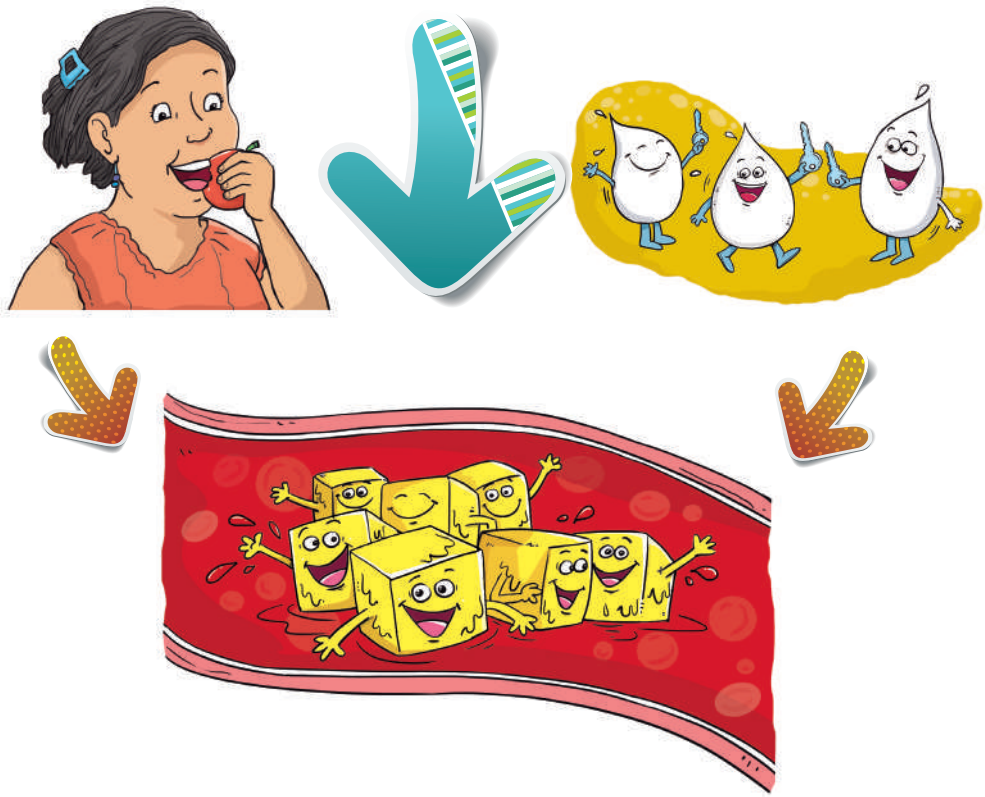
1. Por enfermedades del páncreas
2. Por enfermedades endocrinológicas
3. Por ciertos medicamentos
4. Otras causas





# Valores normales de glucosa

Las cifras normales de glucemia o glucosa en la sangre son menores a 100 mg/dl en ayunas.

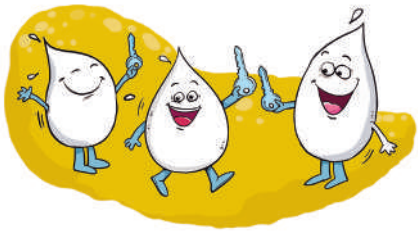


Glucosa o azúcar en la sangre a cualquier hora del día
menos de 140 mg/dl

Hemoglobina glucosilada normal
menos de 5.7%

# Diagnóstico

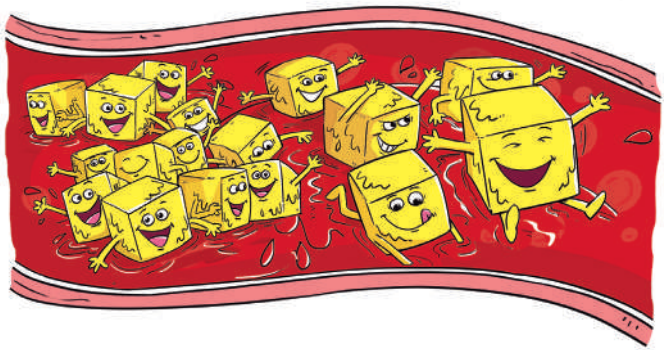
Cuando la glucosa en la sangre está en una cantidad mayor a 126 mg/dl en ayunas o mayor a 200 mg/dl, a cualquier hora del día; o hemoglobina glucosilada mayor a 6.5%, se hace el diagnóstico de diabetes.













# Síntomas de la diabetes mellitus

- **Sed excesiva o polidipsia**



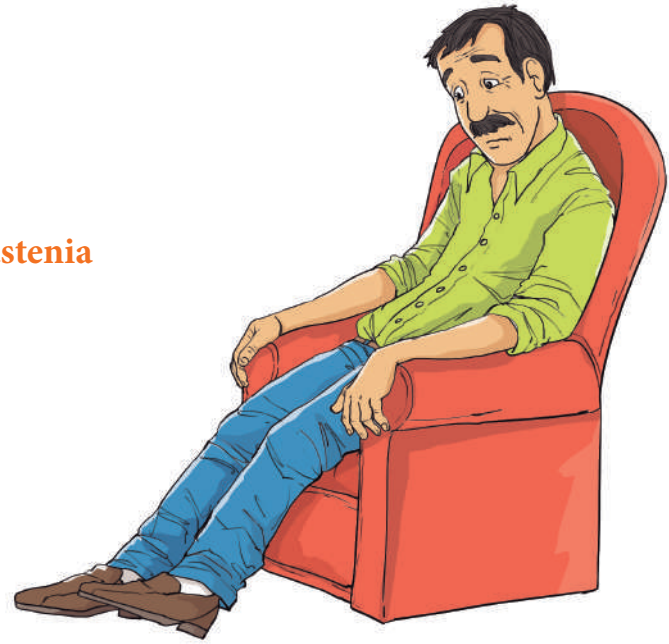

- **Orina en exceso o poliuria**



- **Pérdida de peso**



- **Cansancio o astenia**



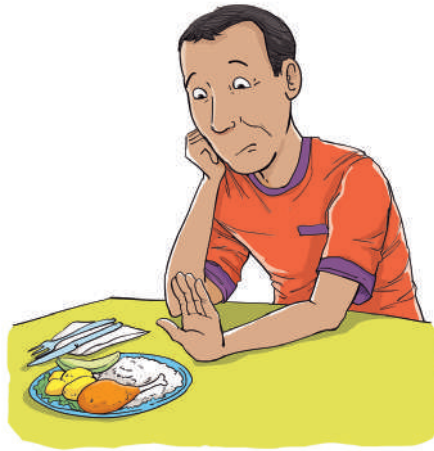
- **Calambres en las piernas**



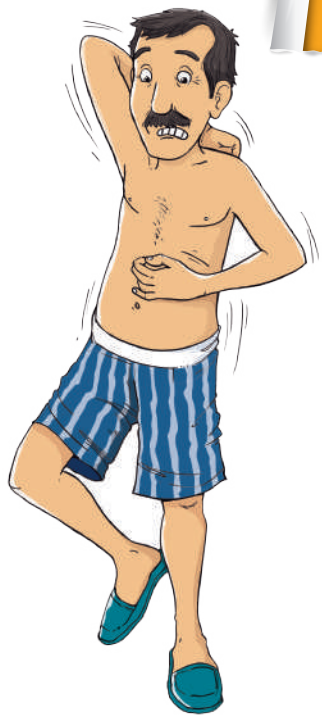
- **Apetito excesivo o polifagia**



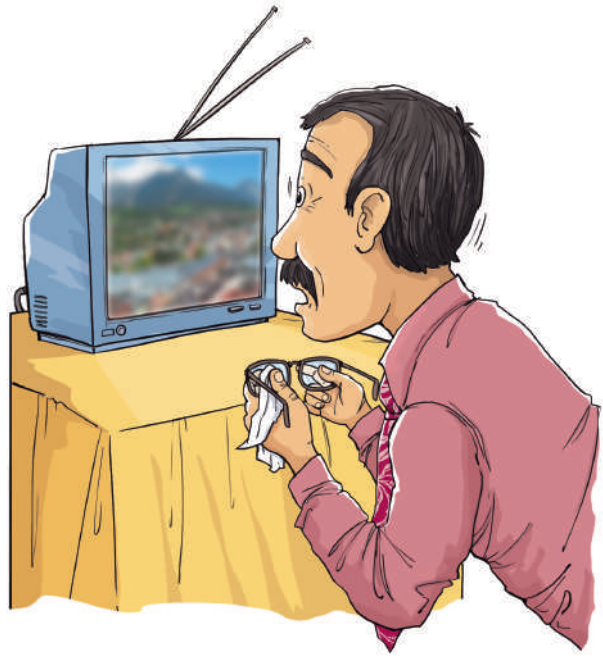
- **Pérdida de apetito**



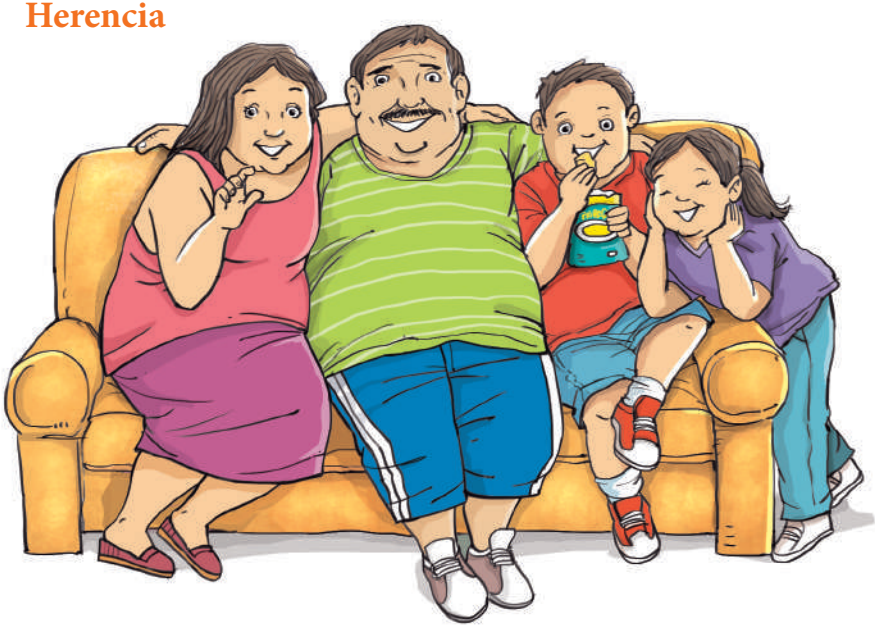
- **Picazón de la piel**



- **Visión borrosa**



## Herencia



Pueden presentarse todos los síntomas, solo alguno o ninguno.

Es posible tener diabetes y no tener ningún síntoma; algunas personas permanecen mucho tiempo con niveles elevados de glucemia sin notar ninguna alteración. En muchos casos el diagnóstico es casual. Es mejor realizar un diagnóstico temprano para iniciar el tratamiento adecuado y evitar las complicaciones de la diabetes.

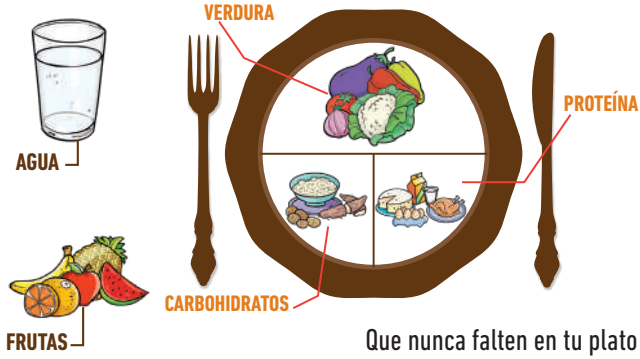
# Tratamiento de la diabetes



## Plan alimentario

Su finalidad es aportar la cantidad de nutrientes que el organismo utiliza adecuadamente, y coordinar este aporte con el tratamiento médico y el ejercicio físico.

Alimentate como indica el PLATO SALUDABLE




Que nunca falten en tu plato **frutas y verduras**



## Actividad física

Ayuda a mantener los niveles de glucemia controlados, a mantener un peso adecuado y estimula la circulación sanguínea.





# Medicación

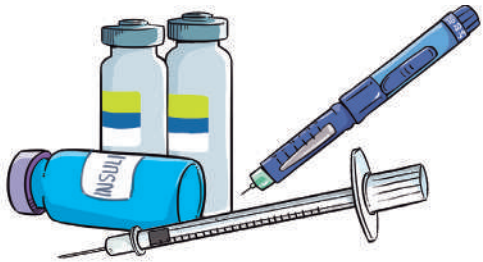


## Antidiabéticos orales

Son tabletas utilizadas para reducir el nivel de azúcar en la sangre por diferentes mecanismos, pero no son tabletas de insulina.



## Insulina

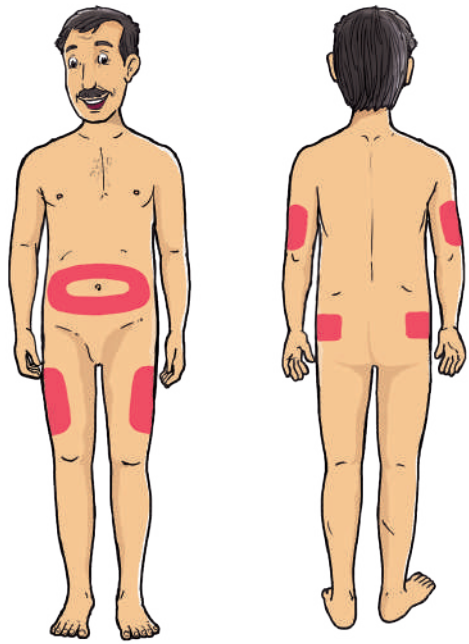



Se utiliza en forma inyectable cuando el páncreas no tiene la capacidad de producirla.



## Autoinyección de insulina

La aplicación de insulina es fácil y toda persona con dibetes debe saber inyectarse.



Lugares de inyección de insulina

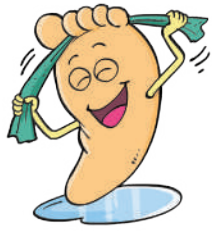
## ¿Qué es la podología?

La podología se dedica al diagnóstico y tratamiento de diversos trastornos vinculados a los pies.

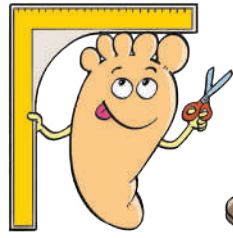
## Recomendaciones para el cuidado de tus pies



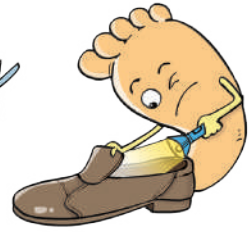
Lavarlos a diario con agua tibia.



Secarlos con toalla suave sin olvidar hacerlo entre los dedos.



Cortar las uñas en forma recta. Es preferible que alguien lo haga por usted.

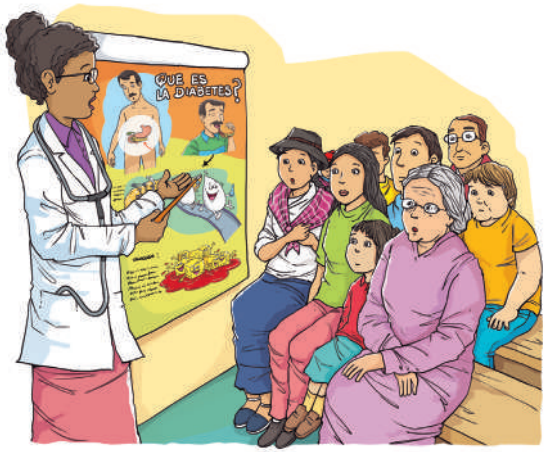


Revisar los zapatos antes de ponérselos.

# Educación en diabetes



Es un proceso de enseñanza-aprendizaje a través del cual las personas con diabetes adquieren conocimientos y desarrollan habilidades y destrezas, a fin de resolver problemas relacionados con sus concentraciones de glucosa en la sangre.




## ¿Qué es el autocontrol?

Es el resultado de la concientización que adquiere el paciente a través de la educación en diabetes.

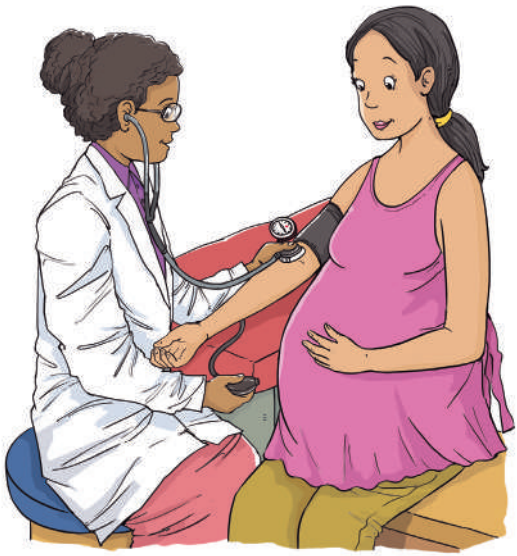


# ¿Qué puede autocontrolar la persona con diabetes?

- **Control de peso**



- **Control de presión arterial**



## Control de la glucosa. Automonitoreo

Actualmente se ha simplificado el control de glucosa o azúcar en la sangre de las personas con diabetes, ya que pueden tener en su propia casa, oficina y donde estén un equipo personalizado, de manejo fácil y sencillo llamado glucómetro.

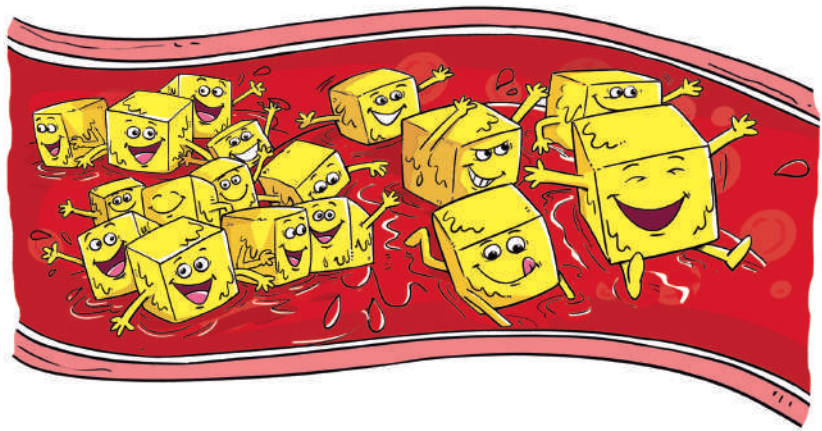


## ¿Qué le ocurre a la persona que no controla su diabetes?

# Complicaciones agudas o a corto plazo

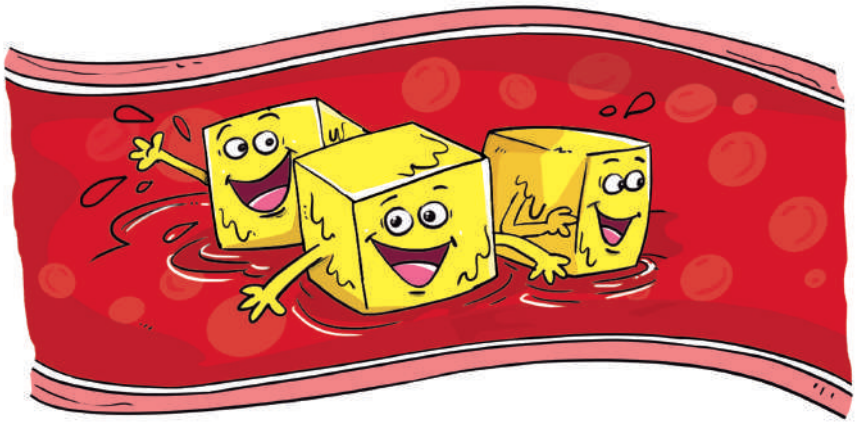
## Hiperglucemia

El exceso de glucosa en la sangre puede producir síntomas leves o llevar al coma o pérdida de conciencia, que puede ser muy grave.

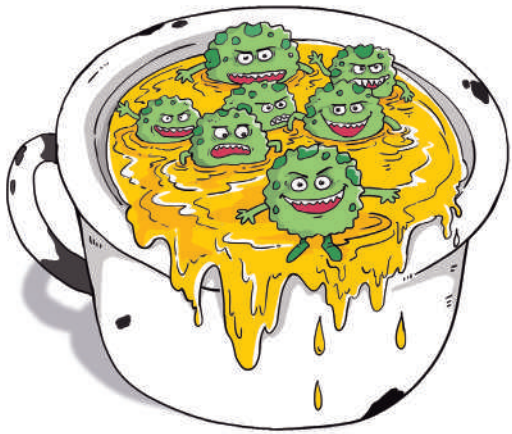


## Hipoglucemia

Disminución extrema de glucosa en la sangre, que también puede llevar al coma o pérdida de la conciencia.



## Infección en la orina



## Dolor en las piernas



# Complicaciones crónicas o a largo plazo

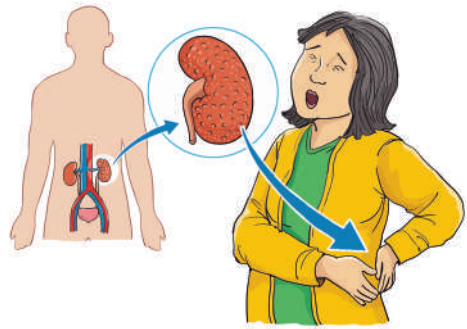
- **Daño de la visión:** retinopatía diabética



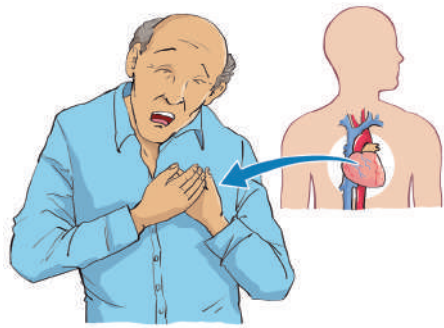
- **Amputaciones:** angiopatía diabética



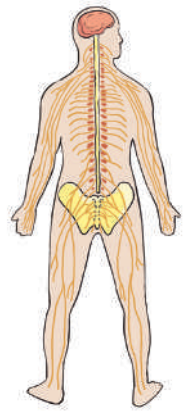
- **Daño en los riñones:** nefropatía diabética



- **Alteraciones del corazón:** cardiopatía diabética



- **Pérdida de sensibilidad:** neuropatía diabética



- **Disfunción eréctil o impotencia**





# ¿Quiénes pueden tener diabetes?

Todas las personas, de cualquier edad, sexo y nivel social o económico pueden desarrollar diabetes.

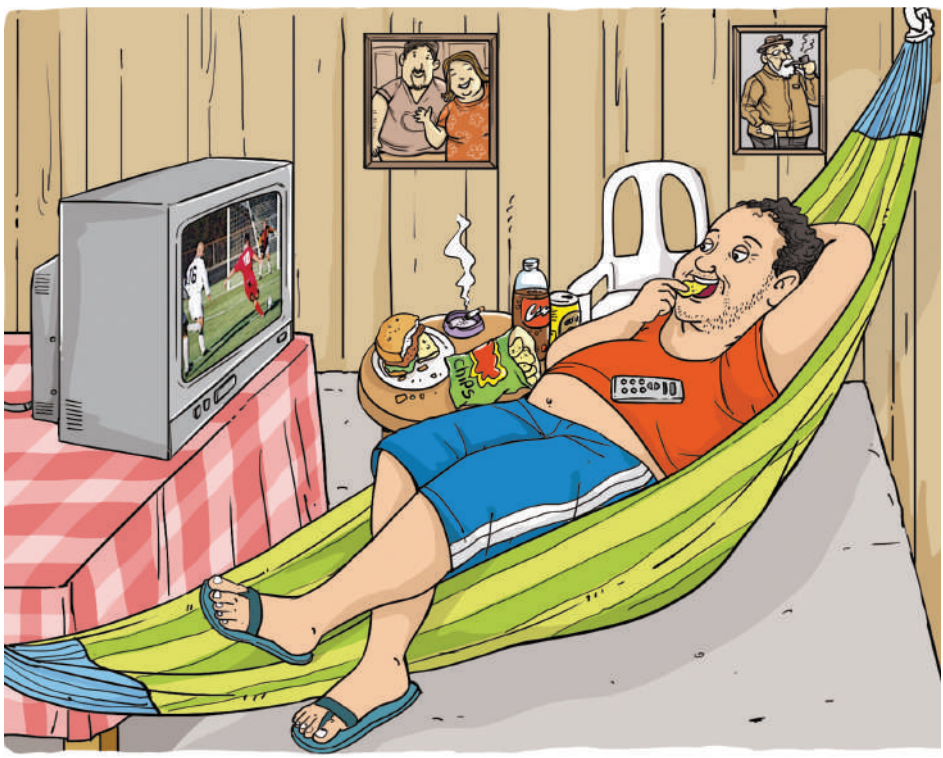


# Factores de riesgo



## ¿Existen personas con más riesgo de desarrollar diabetes?

Tienen más riesgo de desarrollar diabetes las personas que tienen un familiar con diabetes, con sobrepeso u obesidad, y las que no realizan ejercicio físico.



## Diabetes y obesidad

Los niños obesos tienen tendencia a desarrollar diabetes tipo 2.



## Sedentarismo y obesidad

El sedentarismo y la obesidad aumentan el riesgo de adquirir diabetes tipo 2.



# ¿Qué debe hacer la persona con diabetes para evitar las complicaciones?













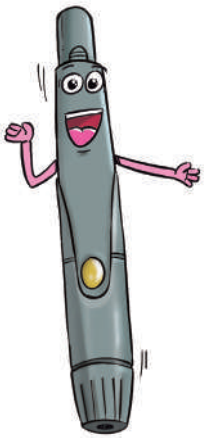


- Visitar periódicamente a su médico.
- Cumplir con todos los componentes del tratamiento.

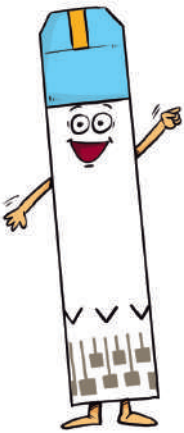
# PERSONAJES




Glucómetro



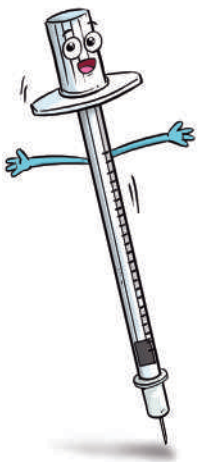
Lancetero



Tira reactiva



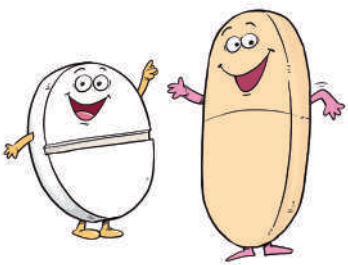
Pen



Jeringa




Insulina



Pastillas