

Prevení la diabetes

Cuidate Es hoy



Todo el Uruguay
comprometido para
una población con
menos enfermedades
no transmisibles.



PRESIDENCIA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Ministerio
de SALUD

#vencerlasENT



Por más información:
www.msp.gub.uy

¿Qué son las enfermedades no transmisibles? (ENT)

Son aquellas que se producen por hábitos de vida y factores sociales, ambientales, genéticos y fisiológicos, y no por contagio.

Son la mayor causa de muerte en el mundo.

La mayoría está provocada por 4 enfermedades: cardiovasculares, cáncer, diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas (EPOC y asma). Para prevenirlas es necesario un compromiso saludable de toda la sociedad.

La diabetes mellitus (DM)

Es una enfermedad en la que el páncreas no produce insulina suficiente o el organismo no la utiliza eficazmente. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

La DM no controlada produce hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre). Puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos (infarto de miocardio, ataque cerebrovascular), los ojos (retinopatía, causando ceguera), los riñones (insuficiencia renal) y los nervios (neuropatía causante de úlceras en los pies y amputación en casos extremos).

DM tipo 1: insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia. Se produce insuficiente

insulina y requiere su administración diaria. Su detección precoz se da por sus síntomas de inicio: aumento excesivo de orina, sed aumentada, hambre constante, pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio.

DM tipo 2: no insulino dependiente. Predomina en adultos pero actualmente se ve en niños. Es por utilización no eficaz de la insulina (resistencia a la insulina). Los síntomas son similares a la DM tipo 1 pero menos intensos.

Diabetes gestacional: hiperglucemia en el embarazo, que genera mayor riesgo de complicaciones en embarazo o parto. Se detecta por los controles pautados durante el embarazo.

EN TODOS LOS CASOS ES MUY IMPORTANTE LA DETECCIÓN PRECOZ, POR CONSULTA MÉDICA Y MEDICIÓN DE LA GLUCEMIA.

¿Cómo podés prevenirla?

- Mantené un peso adecuado.
- Elegí una alimentación saludable, con bajo consumo de azúcar y grasas.
- No fumes tabaco.
- Concurrí a los controles médicos periódicos.

• Realizá actividad física (en adultos: actividad aeróbica moderada al menos 150 minutos por semana), y evitá las conductas sedentarias de quietud muchas horas. Caminar algunas cuadras y evitar los ascensores es una buena oportunidad para realizar actividad física.

Cuidate. Es hoy.

