



Diabetes

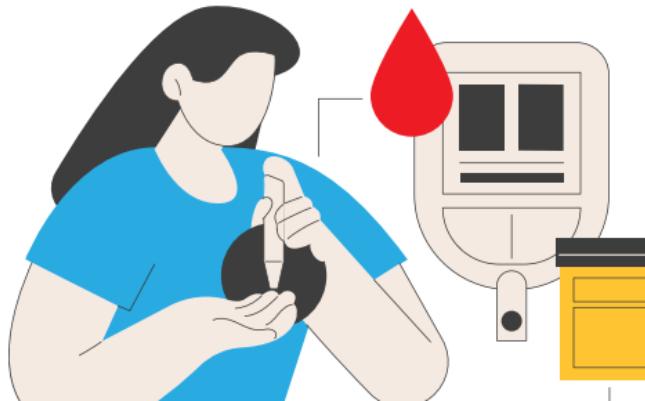
Versión en español

1

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes se caracteriza por un exceso de azúcar en la sangre. La insulina, una hormona producida por el páncreas, ya no se produce en cantidades suficientes o ya no es lo suficientemente eficaz. La insulina sirve a convertir el azúcar en energía para el cuerpo. Cuando falta, el azúcar ingerido ya no es absorbido por el cuerpo y termina en cantidades demasiado elevadas en el torrente sanguíneo: entonces se habla de hiperglucemia.

La diabetes es una enfermedad crónica y silenciosa.



2

¿Cuáles son las indicaciones de la diabetes?

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto y aparece la diabetes, mi cuerpo emite ciertas señales:



sed intensa, lengua seca

micción frecuente y abundante

pérdida de peso, adelgazamiento

visión borrosa

fatiga severa, somnolencia

náuseas, vómitos

¿Cuáles son las causas de la diabetes?



alimentación rica en grasas y azúcares



sobrepeso



estilo de vida sedentario



predisposición familiar



edad (después de los 40 años)

4

¿Cuáles son los riesgos de la diabetes?

Un exceso de azúcar en la sangre durante un período prolongado daña las arterias y los nervios. La diabetes puede causar complicaciones graves:



accidentes cerebrovasculares (ACV)



pérdida de la vista



infarto



daño renal



heridas que no cicatrizan

5

¿Cómo puedo mejorar mis niveles de azúcar en la sangre?



adaptar mi estilo de vida y cuidarme física y moralmente



tomar mi medicación de acuerdo con las dosis y los horarios prescritos



controlar regularmente mi nivel de azúcar en la sangre



hacer un chequeo médico cada 3 a 6 meses



si tengo sobrepeso, bajar de peso gradualmente

6

Cuidado e inspección de los pies

La diabetes causa una pérdida de sensibilidad en los pies. Si me lastimo, tengo que comprobar que la herida no se infecta y que cicatriza. Si no hay mejoría o la herida se infecta, debo consultar a un médico o una enfermera.



controlar mis pies 2 veces a la semana con un espejo



lavar los pies todos los días y secarlos bien (especialmente entre los dedos)



poner crema en los pies



limar las uñas de los pies en línea recta, no demasiado cortas



no utilizar tijeras para quitar los callos



no caminar descalzo



calzar zapatos adaptados a la forma de mis pies (sin puntos de fricción o presión) y a mis actividades

¿Qué puede mejorar mi salud?

seguir una dieta equilibrada

Dependiendo de mi peso, altura, edad y actividad física, mis necesidades varían.



8

Consejos para una mejor calidad de vida



beber 8 vasos de agua al día



evitar los refrescos, jarabes
y jugos de frutas en grandes
cantidades



no fumar

9

Aumentar mi actividad física

Moverse regularmente, aprovechando todas las posibilidades de la vida cotidiana.



10

Salud mental

Es importante que tenga cuidado de mí mismo y de mi salud mental. La diabetes es una enfermedad crónica que puede provocar estrés emocional. Es importante que pueda hablar de ello si tengo dificultades.





La diabetes en la web



SANTÉ SANS-PAPIERS

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA
NATIONALE PLATTFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG