

Manejo Efectivo



Dieta balanceada: Control de carbohidratos y azúcares.



Ejercicio regular: Al menos 30 minutos diarios.



Monitoreo regular de los niveles de glucosa.



Consultas periódicas con su médico.

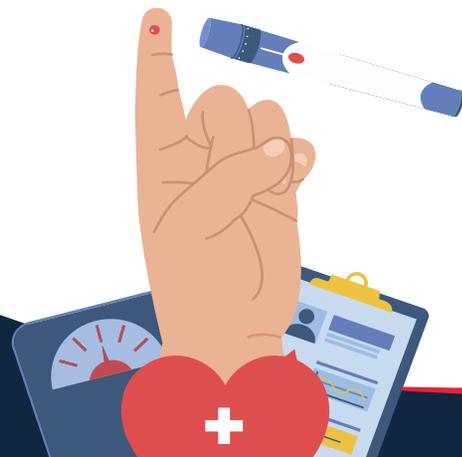
Prevención y Complicaciones

Prevención

Mantener un peso saludable.
Dieta equilibrada.
Ejercicio regular.
Evitar el consumo de tabaco.

Complicaciones

- Enfermedades cardiovasculares.
- Neuropatía diabética.
- Retinopatía y problemas de visión.
- Nefropatía diabética.



Evaluaciones Médicas Regulares:

Chequeos anuales.

Vacunaciones: Prevención de enfermedades infecciosas.

Manejo del Estrés: Técnicas de relajación y mindfulness.

Consejos Prácticos

- Educación sobre la diabetes.
- Apoyo emocional y grupos de ayuda.
- Gestión del estrés.
- Seguimiento regular con profesionales de la salud.

Contacto y Recursos Adicionales

Información de contacto del especialista,
Dra. Danae Pérez Balbuena:

Cel. 809.236.6038,
Correo: draperezbalbuena65@gmail.com

- **Sitios web recomendados y líneas de ayuda para pacientes con diabetes.**

<https://www.diabeweb.com/ficha/2/canal-diabetes>

<https://diabetesatiras.blogspot.com/>

**Comprometidos con su bienestar
"Senado de la Republica"**

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH



COMPRENDIENDO LA DIABETES

Guía para un Manejo Efectivo



¿Qué es la Diabetes?

Definición: La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

Tipos: Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2, y Diabetes gestacional y diabetes emocional.

Diabetes Tipo 1: Condición autoinmune donde el páncreas deja de producir insulina.

Diabetes Tipo 2: El cuerpo no utiliza adecuadamente la insulina que produce.

Diabetes Gestacional: Aparece durante el embarazo y puede desaparecer tras el parto.

Causas y Factores de Riesgo:

Genética, estilo de vida, obesidad, falta de ejercicio, entre otros.

Genéticos: Historial familiar de diabetes.

Estilo de Vida: Dieta poco saludable, inactividad física.

Factores Ambientales: Exposición a ciertos virus, condiciones de vida.

Síntomas

Los síntomas típicos de la diabetes incluyen sed excesiva, aumento de la frecuencia urinaria, cansancio, visión borrosa o pérdida involuntaria de peso. Sin embargo, muchas personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas y la enfermedad se descubre después de que el paciente ha sufrido algún problema médico como elevación de la presión arterial, haber sufrido un infarto de miocardio o una trombosis cerebral.

Diagnóstico

- Exámenes de sangre: Prueba de hemoglobina A1c, prueba de glucosa en ayunas, prueba de tolerancia a la glucosa.

Métodos de Diagnóstico

Pruebas de Glucosa: Niveles de glucosa en ayunas, pruebas postprandiales.

Examen de Hemoglobina A1c: Refleja el control de la glucosa en los últimos tres meses.

Test de Tolerancia Oral a la Glucosa: Mide la respuesta del cuerpo a la glucosa.

Tratamiento y Manejo:

Diabetes Tipo 1: Administración de insulina, monitoreo de glucosa.

Diabetes Tipo 2: Medicamentos orales, cambios en el estilo de vida, insulina en algunos casos.

Opciones de Tratamiento

Insulinas de Diferentes Tipos: Rápida acción, acción prolongada.

Fármacos Innovadores: Inhibidores de SGLT2, agonistas de GLP-1.

Tecnologías Emergentes: Monitores de glucosa continuos, bombas de insulina.

Estrategias de Autocuidado



Educación en Diabetes: Cursos y talleres.



Planes de Alimentación Personalizados: Asesoramiento nutricional.



Actividad Física Adaptada: Programas de ejercicio personalizados.