



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Guía para personas con diabetes

Tipo 1 y Tipo 2

Información clara para conocer la enfermedad, cuidarse todos los días y aprovechar al máximo los controles junto a su equipo de salud.

Esta guía brinda información general y no reemplaza la consulta con su médico.

PARA EMPEZAR

Conocer la diabetes

La diabetes es una condición crónica en la que el nivel de glucosa (el azúcar de la sangre) se mantiene más alto de lo normal. Es frecuente, va en aumento y muchas personas la tienen sin saberlo, porque al principio puede no dar síntomas. Sin control, con los años puede dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. La buena noticia es que, con diagnóstico temprano, hábitos saludables y seguimiento médico, se puede llevar una vida plena.

En la Argentina, alrededor de 1 de cada 10 adultos tiene diabetes, y cerca de la mitad no lo sabe. Por eso los controles periódicos son tan importantes.

¿Por qué sube la glucosa?

La glucosa llega a la sangre desde los alimentos y también la producen el hígado y los músculos. Para que las células la usen como energía necesitan **insulina**, una hormona que fabrica el páncreas. Cuando el páncreas produce poca insulina, o el cuerpo no responde bien a ella, la glucosa queda en la sangre y aparece la diabetes.

Tipos de diabetes

Tipo	Qué pasa	A quién afecta con más frecuencia
Tipo 1	El páncreas deja de producir insulina. Siempre requiere tratamiento con insulina.	Niños, adolescentes y adultos jóvenes.
Tipo 2	El cuerpo no usa bien la insulina o no produce la suficiente. Se relaciona con el sobrepeso y el sedentarismo.	Adultos; cada vez más en personas jóvenes.
Gestacional	Aparece durante el embarazo. Requiere control conjunto del obstetra y del especialista en diabetes.	Personas embarazadas.

Señales de alerta

Si nota alguno de estos síntomas, consulte a su médico. En la diabetes tipo 1 pueden aparecer de forma repentina:

- Orinar muchas veces (poliuria) y tener mucha sed (polidipsia).
- Hambre constante (polifagia) o pérdida de peso sin motivo.
- Cansancio, irritabilidad o visión borrosa.

EL TRATAMIENTO

Los 5 pilares del cuidado

El tratamiento de la diabetes se apoya en cinco pilares. Aprender sobre cada uno le permitirá ser protagonista de su propio cuidado:

Pilar	En qué consiste
1. Alimentación	Un plan alimentario adaptado a sus gustos, horarios y medicación.
2. Actividad física	Moverse de forma regular y segura, según su condición.
3. Medicación	Tomar o aplicar la medicación tal como la indicó su médico, sin suspenderla por su cuenta.
4. Automonitoreo	Medir su glucosa y registrar los valores para ajustar el tratamiento.
5. Educación	Conocer la enfermedad para tomar buenas decisiones todos los días.

Es normal sentir angustia, enojo o negación al recibir el diagnóstico. Hablarlo con su familia y con su equipo de salud ayuda a transitar ese momento.

Valores que conviene conocer

Son valores orientativos para la mayoría de las personas. **Su médico definirá sus metas personales.**

Control	Valor de referencia
Glucemia en ayunas	70 a 100 mg/dl (sin diabetes). Su meta con diabetes la indica su médico.
Glucemia 2 horas después de comer	Menos de 140 mg/dl (sin diabetes).
Hemoglobina glicosilada (HbA1c)	Menos de 7% para la mayoría de las personas con diabetes. Refleja el promedio de los últimos 3 meses y no requiere ayuno.
Presión arterial	La meta la define su médico; en general, por debajo de 130/80 mmHg.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC relaciona el peso con la altura: **IMC = peso (kg) ÷ altura (m)²**. Por ejemplo, 70 kg y 1,65 m: 70 ÷ (1,65 × 1,65) = 25,7.

IMC	Clasificación (OMS)
Menos de 18,5	Bajo peso
18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 39,9	Obesidad
40 o más	Obesidad severa

DÍA A DÍA

Alimentación saludable

No existe una única dieta para todas las personas con diabetes. Lo ideal es armar su plan con su médico de cabecera y, si hace falta, con un nutricionista, para adaptarlo a sus gustos, horarios y al tipo de medicación que recibe.

Recomendaciones generales

- Respete 4 comidas diarias y, si su médico lo indica, sume colaciones (yogur, fruta, cereales sin azúcar). No saltee comidas.
- Elija alimentos con poca sal y limite las grasas saturadas (manteca, crema, fiambres, lácteos enteros) y los productos con grasas trans.
- Prefiera agua. Evite gaseosas y aguas saborizadas con azúcar; si toma jugo, que sea exprimido y natural.
- Tome las infusiones sin azúcar o con una pequeña cantidad de edulcorante. Puede saborizarlas con menta o cáscara de cítricos.
- En el desayuno, reemplace los cereales azucarados por avena u otros granos sin azúcar agregada.
- Si consume frutas en conserva, que sean al natural y no en almíbar. Prefiera salsas y sopas caseras.

Una organización posible de las comidas

Desayuno	Colación	Almuerzo	Merienda	Cena	Colación
7:00	10:00	13:00	17:00	21:00	23:00

Los horarios son un ejemplo: su médico los ajustará según su rutina y su medicación.

Aprenda a leer las etiquetas

- La información nutricional se expresa **por porción**: fíjese cuántas porciones consume realmente.
- Mire especialmente los **hidratos de carbono**, el **sodio** y las **grasas**.
- El **%VD** (valor diario) indica qué parte de lo recomendado por día aporta una porción, calculado sobre una dieta de 2000 kcal.
- Que un producto diga “diet” o “light” no significa que sea bajo en grasas o en sodio: verifíquelo en la etiqueta.

Si necesita bajar de peso

- Hágalo de forma gradual y constante; los cambios bruscos no se sostienen.
- Coma despacio y mastique bien: el cuerpo tarda en registrar la saciedad.
- Empiece las comidas con una ensalada de hojas verdes, un caldo o una sopa.
- Sirva los platos ya armados y no lleve la fuente a la mesa. Usar platos más chicos ayuda.
- Planifique las compras y no vaya al supermercado con hambre.
- Ante un antojo, espere unos minutos antes de decidir: muchas veces pasa solo.
- Permítase un gusto de vez en cuando: prohibirse todo suele terminar en excesos.

DÍA A DÍA

Actividad física

Moverse mejora el control de la glucosa, ayuda a bajar de peso, cuida el corazón y reduce el estrés. Las actividades aeróbicas (caminar, andar en bicicleta, nadar) son las más recomendadas; el ejercicio con pesas suma fuerza y masa muscular. Una buena meta general es **al menos 30 minutos, 3 a 5 veces por semana**.

Para hacerlo de forma segura

- Si nunca hizo ejercicio, consulte primero a su médico y empiece de a poco.
- Mida su glucosa antes y después de la actividad, sobre todo al comenzar: así sabrá cómo le afecta.
- Si usa insulina, es posible que necesite ajustar la dosis o comer algo antes: consúltelo con su médico.
- Con diabetes tipo 1 y presencia de cetonas, **no haga ejercicio** y consulte rápidamente.
- Lleve siempre algo con azúcar (una barrita, caramelos o sobres de azúcar) por si baja la glucosa.
- Lleve una identificación que indique que tiene diabetes.
- Hidrátese antes, durante y después del ejercicio.

Intensidad máxima orientativa: frecuencia cardíaca máxima = $220 - \text{su edad}$. Por ejemplo, a los 50 años: $220 - 50 = 170$ latidos por minuto. Su médico le indicará en qué rango le conviene entrenar.

Niños y adolescentes con diabetes tipo 1

“Si tiene diabetes, no puede hacer deporte.” Falso. Con la orientación del médico (ajustando la insulina o la alimentación) pueden hacer actividad física como cualquier chico.

“Si tiene diabetes, nunca puede comer dulces.” Falso. Aprendiendo junto a su familia a contar lo que come y a ajustar la insulina, puede consumirlos de forma ocasional y planificada.

CONTROL

Automonitoreo de la glucosa

Medir su glucosa le permite saber cómo responde su cuerpo a la comida, la actividad y la medicación. Cuanto más cerca de lo normal se mantengan sus valores, menor será el riesgo de complicaciones. El control se hace con análisis de sangre y orina en el laboratorio y, en casa, con un **glucómetro**. Su médico le recomendará el más adecuado.

Cómo medirse, paso a paso

Paso	Qué hacer
1	Lávese y séquese bien las manos.
2	Coloque la tira reactiva en el glucómetro.
3	Pinche el costado de la yema del dedo (masajear antes ayuda a que salga sangre).
4	Acerque la gota de sangre a la tira.
5	Lea el resultado y anótelos en su planilla, con la fecha y la hora.

Cada glucómetro tiene su manual: verifique si expresa el resultado en sangre entera o en plasma.

¿Cuándo medirse?

- Con la frecuencia que indique su médico, especialmente si usa insulina o pastillas que bajan la glucosa.
- Antes de hacer actividad física.
- Cuando cambie su alimentación o su medicación.
- Si se siente mal o tiene síntomas de glucosa alta o baja.

¿Qué puede subir la glucosa?

- Comer de más o saltar el plan alimentario.
- El sedentarismo.
- Una infección u otra enfermedad.
- Algunos medicamentos o un desajuste en la medicación para la diabetes.
- El estrés.

SITUACIONES A TENER EN CUENTA

Glucosa baja y glucosa alta

Hipoglucemia (glucosa baja)

Puede ocurrir en personas que usan insulina u otros medicamentos que bajan la glucosa, sobre todo si saltan comidas, hacen más ejercicio de lo habitual o toman alcohol. Puede provocar temblor, sudor frío, palpitaciones, hambre repentina, confusión o mareo. Sus síntomas se pueden confundir con los de una persona alcoholizada.

Qué hacer si la persona está consciente y puede tragar: darle unos 15 gramos de azúcar de absorción rápida, por ejemplo:

Opciones de 15 g de azúcar (elija una)
3 sobrecitos de azúcar disueltos en agua
1 cucharada sopera de azúcar o de miel
Medio vaso (150 ml) de jugo de fruta o gaseosa común, no light
3 o 4 caramelos masticables

Espere 15 minutos y vuelva a medir. Si sigue baja, repita. Cuando se normalice, coma algo si falta tiempo para la próxima comida.

Si la persona está inconsciente o no puede tragar, no le dé nada por boca: llame de inmediato a emergencias.

Hiperglucemia (glucosa alta)

Se manifiesta con mucha sed, necesidad de orinar seguido, boca y piel secas, cansancio, visión borrosa y hambre excesiva. Si sus valores se mantienen altos, consulte a su médico. Si su medición supera los 240 mg/dl, controle las cetonas según le haya indicado su médico.

Cetoacidosis

Ocurre cuando falta insulina y el cuerpo empieza a usar las grasas como fuente de energía, lo que produce cetonas. Es más frecuente en la diabetes tipo 1 y a veces es la forma en que se descubre la enfermedad. Da náuseas, vómitos, debilidad, respiración acelerada, sequedad de piel y boca, y aliento con olor dulce.

La cetoacidosis es una urgencia. Ante estos síntomas, consulte de inmediato.

PREVENIR COMPLICACIONES

Cuidados de todo el cuerpo

Los pies

La diabetes puede disminuir la sensibilidad y la circulación en los pies, por lo que una lesión chica puede pasar desapercibida y complicarse.

- Revise sus pies todos los días, incluida la planta (puede usar un espejo).
- Use calzado cómodo y medias que no aprieten. Estrene zapatos de a ratos cortos.
- Manténgalos limpios y secos, sobre todo entre los dedos. No camine descalzo.
- Hidrate la piel con crema, pero no entre los dedos.
- Lime las uñas en lugar de cortarlas. El podólogo es un gran aliado.
- Si nota una herida, hinchazón, adormecimiento o dolor, consulte a su médico.

Los ojos

Haga un control con el oftalmólogo **una vez por año**, que incluya fondo de ojo. Consulte antes si nota visión borrosa, manchas o destellos: el tratamiento a tiempo puede salvar la vista.

Los dientes

Visite al odontólogo al menos **dos veces por año** y cuénteles que tiene diabetes. Cepíllese al menos dos veces por día y use hilo dental.

Los riñones

La diabetes mal controlada es una de las causas más frecuentes de enfermedad renal crónica, que avanza lentamente y sin síntomas al principio. Mantener la glucosa y la presión en rango, junto con los análisis que indique su médico, ayuda a prevenirla.

El corazón

Controlar la glucosa, la presión y el colesterol, no fumar y moverse todos los días es la mejor manera de proteger el corazón y los vasos sanguíneos.

Vacunas

No existe una vacuna contra la diabetes, pero sí se recomiendan la **antigripal** y la **antineumocócica**, porque protegen de infecciones que pueden ser más graves en personas con diabetes. Consulte a su médico cuándo aplicarlas.

TRATAMIENTO

Medicación e insulina

Tome la medicación en las dosis y horarios indicados y **no la suspenda por su cuenta**. Hay muchos tipos de medicamentos para la diabetes; su médico elegirá los adecuados para usted. Algunas personas con diabetes tipo 2 logran controlarla solo con alimentación y actividad física, mientras que otras necesitan pastillas o insulina.

Sobre la insulina

El páncreas libera un poco de insulina de forma continua durante todo el día y una cantidad mayor después de cada comida. Cuando no produce la suficiente, se indica insulina inyectable. La tipo 1 siempre la requiere; la tipo 2 y la gestacional pueden necesitarla.

- Existen distintos tipos según cuánto tardan en actuar y cuánto duran; su médico indicará la combinación adecuada.
- Se aplica debajo de la piel (vía subcutánea), con jeringa o lapicera.
- Respete las indicaciones de conservación de cada insulina.
- Informe que usa insulina a todos los profesionales que lo atiendan.
- Si se olvidó una dosis, consulte a su médico qué hacer: no la duplique por su cuenta.

¿Qué incluye la consulta de control?

En la consulta, su médico puede...

Hacer un examen físico: presión arterial, peso, revisión de piernas, pies y pulsos.

Pedir análisis: glucemia, hemoglobina glicosilada, colesterol y otros lípidos, función renal y orina.

Derivarlo a otros especialistas: oftalmología, odontología, nutrición, podología o salud mental.

Enseñarle a manejar la diabetes y acompañarlo en el proceso, también en lo emocional.

Lleve a cada consulta su planilla de glucemias y la lista de medicamentos que toma. Al final de esta guía encontrará modelos para completar.

VIVIR CON DIABETES

Emociones, familia y vida social

Las emociones y el estrés

Convivir con una condición crónica implica cambios que se van acomodando con el tiempo, para la persona y su entorno. Mantener una actitud positiva ayuda; si no lo logra solo, pida ayuda a un familiar o a un profesional de salud mental. Para manejar el estrés sirven la actividad física regular, una alimentación saludable, técnicas de relajación y dormir bien.

Usted es **una persona con diabetes**, no “un diabético”. La diabetes es una parte de su vida, no lo que lo define.

Tabaco y alcohol

Fumar dificulta el control de la glucosa y multiplica el riesgo de problemas en el corazón, los riñones y los pies. Dejar de fumar es posible: consulte con su médico. Si toma alcohol, que sea con moderación, acompañado de comida y nunca en ayunas, porque puede provocar hipoglucemia.

Embarazo

Si tiene diabetes y desea un embarazo, **planifíquelo con anticipación** junto a su médico. Llegar con la glucosa cerca de lo normal y mantenerla así durante el embarazo protege a la persona gestante y al bebé.

Viajes

- Lleve su identificación de persona con diabetes y la medicación suficiente para todo el viaje (consulte con su médico cuánta).
- Si usa insulina, averigüe con la empresa de transporte cómo mantener la cadena de frío y llévela en el equipaje de mano.
- Tenga a mano colaciones y comida para el trayecto.
- Si cambia de huso horario, pregunte a su médico cómo ajustar los horarios de la medicación.
- Si viaja al exterior, averigüe qué marcas de medicamentos e insulina se venden allá.

Salidas, fiestas y cumpleaños

No hace falta dejar de salir: se trata de planificar qué va a comer y cuándo tomar la medicación. Es útil que alguien de confianza sepa que tiene diabetes y cómo actuar ante una hipoglucemia.

Licencia de conducir

Las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 pueden obtener la licencia si cumplen los requisitos vigentes. Puede consultarlos en la Sociedad Argentina de Diabetes o en el organismo que emite la licencia en su localidad.

HERRAMIENTAS

Planillas para su seguimiento

Imprima estas planillas y llévelas a cada consulta.

Registro de medicamentos

Medicamento	Mañana	Mediodía	Tarde	Noche	Fecha de inicio

Registro semanal de glucemia

Semana del ____ / ____ / ____

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Antes del desayuno							
Antes del almuerzo							
Antes de la merienda							
Antes de la cena							
Al acostarse							
Insulina / medicación							
Actividad / otros							

Si un valor supera los 240 mg/dl, controle las cetonas según la indicación de su médico y anótelas.

HERRAMIENTAS

Tarjeta de identificación

Complete, recorte y lleve esta tarjeta siempre con usted, junto a su documento.

TENGO DIABETES	DATOS PERSONALES
No estoy alcoholizado/a ni intoxicado/a. Si me encuentra desorientado/a o inconsciente, puede ser una baja de azúcar. Si puedo tragar, denme azúcar disuelta en agua, jugo o gaseosa común. Si no puedo tragar, llamen a emergencias y a mi contacto. Gracias.	Nombre: _____ DNI / N° de afiliado/a: _____ Contacto: _____ Tel.: _____ Médico/a: _____ Tel.: _____ Medicación: _____ Insulina (tipo/dosis): _____

Recortar por la línea punteada y doblar al medio.

Ante síntomas de diabetes o dudas sobre su tratamiento, consulte a su médico de cabecera.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en la web de OSMA.

Si tiene dudas sobre su tratamiento, consulte siempre con su médico de cabecera.