



compensar | salud

Plan Complementario

Lo que debes  
saber de  
*la Diabetes*

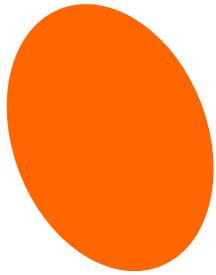


VIGILADO SuperSubsidio 

# ¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce, **esto hace que los niveles de azúcar en la sangre se eleven.**

El azúcar viene de la digestión de los alimentos y por medio de la hormona insulina ingresa a las células para posteriormente transformarse en energía, la cual es usada **para las actividades diarias.**



# Tipos de diabetes

## tipo 1

El azúcar obtenida a través de los alimentos no puede ser utilizada de la manera usual por el cuerpo, debido a la destrucción de las células productoras de insulina. Esto lleva a niveles altos de azúcar o glucosa en la sangre, o hiperglucemia.

## Síntomas

- ⊖ Sed a menudo
- ⊖ Orina con frecuencia
- ⊖ Hambre la mayoría del tiempo
- ⊖ Cansancio sin motivo
- ⊖ Lentitud en la curación de heridas
- ⊖ Baja de peso sin explicación
- ⊖ Piel seca y picazón
- ⊖ Hormigueos o poca sensibilidad en los pies
- ⊖ Visión borrosa

Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.



# Tipos de diabetes

## Tipo 2

Se presenta más frecuentemente en la edad adulta y se debe a que el organismo no produce suficiente insulina o a que las células la ignoran. Es la más frecuente en Colombia y se asocia a peso corporal excesivo y a la inactividad física.



## Síntomas

Pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1, pero a menudo menos intensos.



# Tipos de diabetes

## Gestacional

corresponde a una hiperglucemia que se detecta por primera vez durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto ellas como sus hijos corren mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.



## Síntomas

En la mayoría de los casos no se presentan síntomas, esta suele diagnosticarse mediante pruebas prenatales.



# ¿Cuáles son las *consecuencias* frecuentes en la diabetes?

- ✓ **Con el tiempo**, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.
- ✓ Los adultos con diabetes **tienen un riesgo 2 a 3 veces mayor** de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.
- ✓ **La debilidad, entumecimiento y dolor de los pies** combinados con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y en última instancia, amputación.



- ✓ Complicaciones visuales, como ceguera por consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. El 2,6% de los casos mundiales de ceguera son a causa de la diabetes.
- ✓ Afecta gravemente los riñones generando insuficiencia renal, la cual no le permite a este órgano tener la capacidad de filtrar los desechos de la sangre.





## Diagnóstico y *tratamiento*

- ✓ El diagnóstico se puede establecer tempranamente **con análisis de sangre.**
- ✓ El tratamiento de la diabetes consiste en **una dieta saludable y actividad física**, junto con la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Para evitar las complicaciones también es importante dejar de fumar.
- ✓ **El médico determinará el tratamiento** según el tipo de diabetes y la condición individual del caso.



# Recomendaciones para el cuidado de tu salud y prevenir *la Diabetes*

Haz que la alimentación saludable y la actividad física **formen parte de tu rutina diaria.** ✓

Mantén un **peso saludable.** ✓

Controla el estrés, para ello puedes priorizar tus tareas, aprender técnicas de relajación, dormir lo suficiente y, **ante todo, mantener una actitud positiva.** ✓



Evita el consumo de tabaco, licor y drogas psicoestimulantes, este hábito **aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2** y de sufrir diversas complicaciones relacionadas como la disminución del flujo sanguíneo en las piernas y los pies, enfermedades de tipo cardíaco, cerebrovasculares y oculares.



# Recomendaciones para el control de *la diabetes*

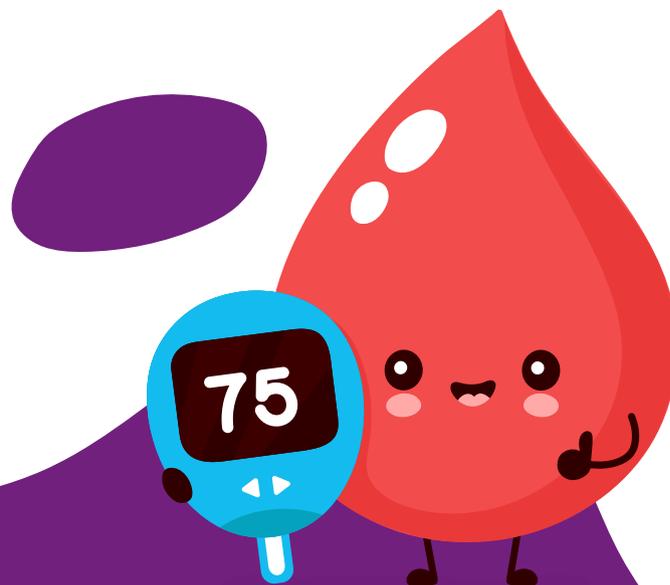
- ✓ Toma los medicamentos respetando las indicaciones del profesional. **Pídele ayuda al equipo de tratamiento de la diabetes** cuando la necesites.
- ✓ Mantén la presión arterial y el colesterol **bajo control**.
- ✓ Programa **exámenes físicos y oculares regulares**, en lo posible, entre dos y cuatro controles por año.
- ✓ Mantén tus **vacunas al día**, para disminuir el riesgo de las enfermedades prevenibles.



Comprométete a controlar la diabetes, aprende todo lo que puedas sobre esta. ✓

Asiste a los controles con tu **médico personal**, porque permitirá conocer los avances en el manejo de esta enfermedad. ✓

Controla el nivel de **azúcar en sangre** y sigue las instrucciones del médico. ✓



**Cuida tus dientes para mitigar la probabilidad de infecciones en las encías.** Cepíllate al menos dos veces por día con crema de dientes con flúor, usa hilo dental una vez al día y programa exámenes dentales, por lo menos, dos veces al año. Si tienes sangrado, enrojecimiento o hinchazón en las encías, **pide una cita de odontología para revisión de un profesional.**



**Ten cuidado especial con tus pies.** Los niveles altos de azúcar en sangre pueden disminuir el flujo sanguíneo y dañar los nervios de los pies. Las heridas y las ampollas deben tratarse correctamente y a tiempo.



# Recomendaciones para el cuidado de *tus pies*



No te apliques aceites ni cremas entre los dedos, ya que la humedad extra puede provocar infecciones.



Revísate los pies diariamente para ver si tienes callosidades, ampollas, llagas, enrojecimiento o hinchazón. Si tienes alguna de ellas y no se cura dentro de unos cortos días, consulta de inmediato a tu médico tratante.



No camines descalzo en interiores ni en exteriores.

Lávate los pies diariamente con agua tibia. Evita sumergirlos, ya que eso puede reseca la piel.



Sécate los pies con suavidad, especialmente entre los dedos.



Humecta los pies y los tobillos con una loción o con vaselina.



**Estar a tu lado es hacer**  
del cuidado de tu salud  
*el mejor de*  
*los hábitos*



**VIGILADO Supersalud**

PROGRAMA COMPLEMENTARIO EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0188  
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271

Línea de Atención al Usuario: 46000370 - Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional: 01 8000971083

