



DIABETES



SÍNTOMAS PARA DETECTARLA:

Los síntomas clásicos de la diabetes se conocen como las cuatro P. Estos síntomas son aliados en el diagnóstico de nuevos pacientes y elementos de alarma cuando el control metabólico del paciente no es bueno, de allí la importancia de que sean conocidos.



BAÑOS

1. Poliuria:

Se refiere al aumento de la cantidad de orina eliminada en el día. Es importante recordar que otras enfermedades también pueden provocar este síntoma.



2. Póidipsia:

Este síntoma es consecuencia del estado anterior, pues al orinar demasiado el paciente presenta una deshidratación que estimula el centro cerebral de la sed, y ésto conduce a ingerir mucho líquido.



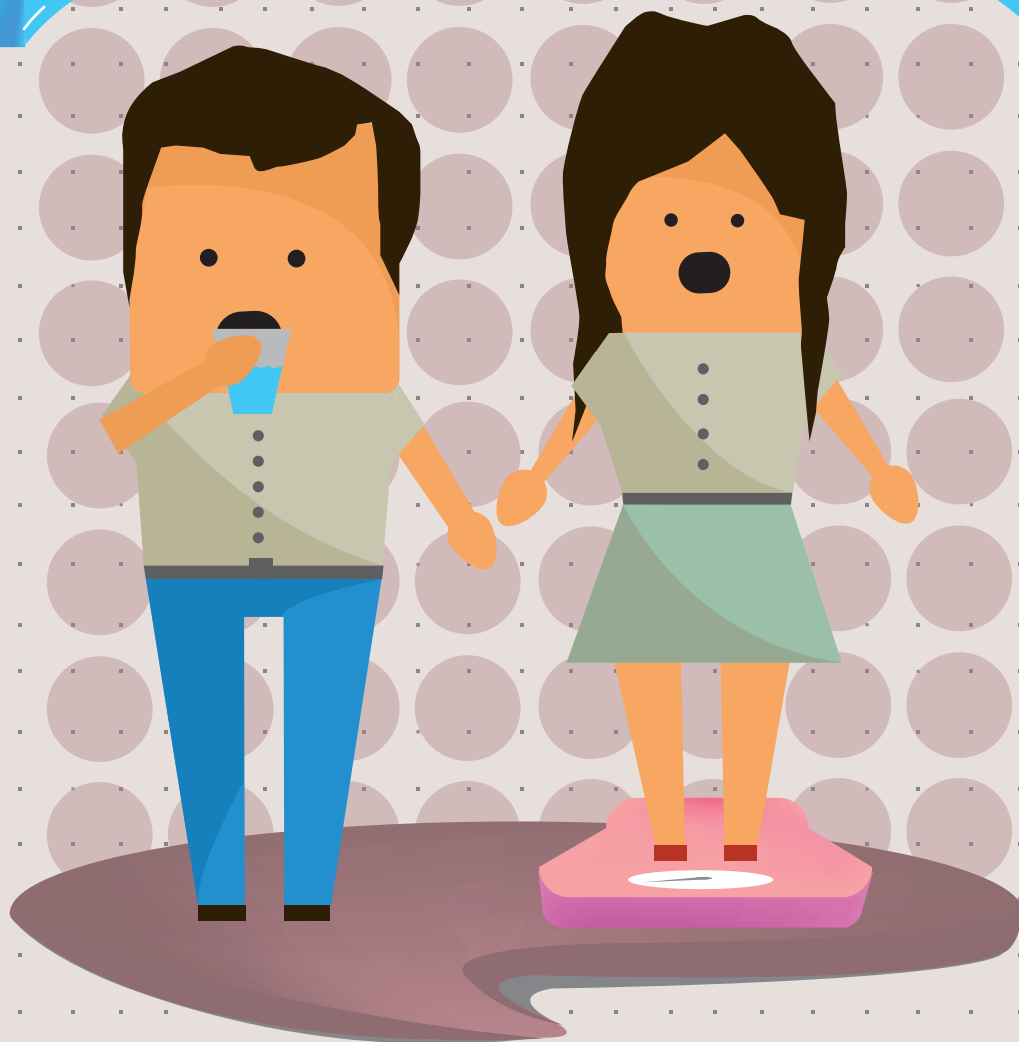
3. Polifagia:

Se refiere al apetito exagerado. Se origina, entre otras cosas, por la pérdida de calorías por la glucosa eliminada en la orina. Aunque el paciente se alimente, las células del organismo no tienen glucosa (energía) y se estimula el apetito.



4. Pérdida de peso:

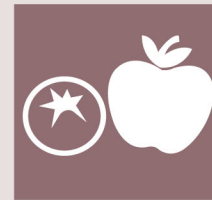
El adelgazamiento es consecuencia de la dificultad que experimenta la glucosa para penetrar en las células, lo que termina eliminándose por la orina (glucosuria). Por ello el paciente come mucho, pero adelgaza.



DIABETES



RECOMENDACIONES:



Llevá una dieta saludable y equilibrada.
Sana, baja en calorías, sodio y azúcares.



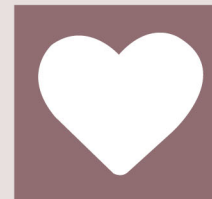
Realizá actividad física constante.
La diabetes es más frecuente en personas sedentarias.



Mantené un peso adecuado.
Se estima que el 80% de las personas con diabetes padece sobrepeso.



Si tenés familiares diabéticos,
realizá al menos un chequeo anual, ya que tu riesgo de padecerla es mayor.



Si padecés una enfermedad de riesgo,
realizá un chequeo periódicamente, ya que es común que otras enfermedades como la hipertensión, estén asociadas a la diabetes.