

# Diabetes

## ¿Qué es la diabetes mellitus?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica metabólica caracterizada por la elevación persistente de los niveles de glucosa en sangre. Puede depender de una menor producción de insulina por el páncreas (entonces se la llama diabetes mellitus insulino dependiente), o de una resistencia aumentada a la acción de la misma (la forma más común, que suele presentarse en adultos y llamada diabetes mellitus no insulino dependiente).

La insulina ayuda a la glucosa que está en la sangre, proveniente de los alimentos, a ingresar a las distintas células del cuerpo donde sirve de “combustible” para las mismas, proveyendo la energía que el organismo necesita para funcionar.

## ¿Por qué prevenir la diabetes?

Cuando la insulina no es suficiente o no trabaja correctamente, la glucosa no puede ingresar a las células y se acumula en la sangre. Como resultado, los tejidos del cuerpo no pueden funcionar adecuadamente, y a la larga sufren distintos daños: enfermedad renal, lesiones en los nervios y en los vasos sanguíneos, incluyendo los del corazón, y ceguera. También puede afectar las defensas del organismo contra las infecciones.

La diabetes suele acompañarse de otras condiciones perjudiciales para la salud: hipertensión arterial, colesterol elevado, sobrepeso y obesidad.

Sin embargo, estas complicaciones pueden evitarse, o reducirse, alcanzando y manteniendo un nivel adecuado de glucosa en la sangre (glucemia). Las personas diabéticas pueden llevar una vida normal y mantener un buen estado de salud con los cuidados adecuados.

Naturalmente, es muy importante diagnosticar la diabetes lo más precozmente posible. Un control periódico de la glucemia evitará que la enfermedad actúe silenciosamente y se diagnostique por sus complicaciones. También los que ya la presentan deben controlarla periódicamente para asegurarse que el tratamiento es suficiente. Los programas de prevención de OSPe permiten que tanto los que ya son diabéticos como los que no lo son se realicen estos controles.

## ¿Cómo prevenir?

Hay muchas cosas que pueden hacerse para evitar daños o minimizarlos. El cumplimiento de la dieta prescrita por el médico es el primer paso. Mantener un peso saludable y realizar actividad física regular contribuye a prevenir la aparición de la diabetes, y a mantenerla bajo control. Como las personas con sobrepeso presentan frecuentemente resistencia aumentada a la acción de la insulina, el descenso de peso por sí solo suele provocar un descenso de la glucemia. Pero incluso aunque no haya descenso de peso, el ejercicio es un factor importantísimo y que no debe dejarse de lado para ayudar a normalizar la glucemia, porque también contribuye al bienestar general y a mejorar la salud cardiovascular.

## ¿Existen tratamientos?

Sí, hay tratamientos disponibles. Cada persona necesita un tratamiento individualizado, que debe ser indicado y controlado por el médico.

El primero es la dieta, el ejercicio regular y el mantenimiento de un peso saludable. Si con esto no es suficiente para controlar la glucosa, existen varios medicamentos que se administran en forma de comprimidos y que su médico podrá indicarle.

En algunos casos, los comprimidos pueden no ser adecuados, o ser insuficientes para controlar el nivel de glucosa, y se utiliza la insulina inyectable para el tratamiento de la diabetes. La mayor parte de los adultos que presentan diabetes no necesitan insulina.



**0800 444 6773**

Línea gratuita de atención al Beneficiario



**[www.ospesalud.com.ar](http://www.ospesalud.com.ar)**

Recuerde: mantener un peso saludable, hacer una dieta sana, realizar ejercicio regularmente, y hacer un control periódico de la glucemia son elementos clave para prevenir la aparición de diabetes y sus complicaciones

OSPe ofrece a sus afiliados asesoramiento y acceso a Programas de Cesación Tabáquica. Consulte en la delegación de su zona.

Superintendencia de Servicios de Salud.  
Línea gratuita para la atención del beneficiario:

**0800 - 222 - SALUD (72583)**