

Diabetes

Es una enfermedad prolongada (crónica) en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Causas

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

- Diabetes tipo 1: Está causada por la destrucción de las células productoras de insulina. Suele aparecer en la infancia.
- Diabetes tipo 2: Es la más frecuente y prevenible y se produce por un déficit de insulina, que se suma a una acción reducida de esta hormona en los tejidos.
- Diabetes gestacional: Aparece en entre un 2 y un 5 por ciento de los embarazos. Se asocia a complicaciones materno fetales si no se trata adecuadamente.

Síntomas

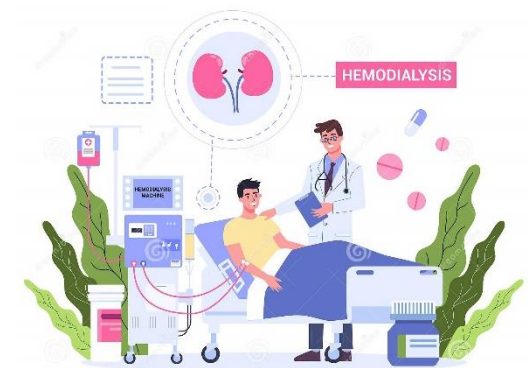
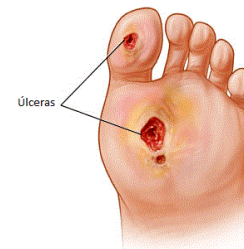
- Mucha **sed** (polidipsia).
- Sensación de mucha **hambre** (polifagia).
- Necesidad de **orinar continuamente**, incluso de noche (poliuria).
- **Pérdida de peso**, a pesar de comer mucho.
- **Cansancio**.
- **Visión borrosa**.
- **Hormigueo** o entumecimiento de manos y pies.
- **Infecciones fúngicas** en la piel recurrentes.



Debido a que la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente, algunas personas con el nivel alto de azúcar en la sangre no presentan síntomas. Los síntomas de la diabetes tipo 1 se desarrollan en un período de tiempo corto. Las personas pueden estar muy enfermas para el momento del diagnóstico.

Después de muchos años, la diabetes puede llevar a otros problemas serios. Estos problemas se conocen como complicaciones de la diabetes e incluyen:

- **Problemas oculares**, como dificultad para ver (especialmente por la noche), sensibilidad a la luz y ceguera.
- **Úlceras e infecciones en la pierna o el pie**, que de no recibir tratamiento, pueden llevar a la amputación de la pierna o el pie.
- **Daño a los nervios** en el cuerpo causando dolor, hormigueo, pérdida de la sensibilidad, problemas para digerir el alimento y disfunción eréctil.
- **Problemas renales**, los cuales pueden llevar a insuficiencia renal.
- **Debilitamiento del sistema inmunitario**, lo cual puede llevar a infecciones más frecuentes.
- Aumento de la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



Prevención de la diabetes

En la actualidad no es posible prevenir la **diabetes tipo 1**, a pesar de los múltiples intentos que se han hecho.

La **diabetes tipo 2**, que es la más frecuente, sí se puede prevenir. Puesto que la causa más importante es la obesidad, "todas las acciones que tengan que ver con la prevención de la obesidad -evitar el sedentarismo, la comida basura, las bebidas azucaradas...- van a tener un resultado positivo".



Mantener un peso corporal ideal y un estilo de vida activo puede prevenir o retardar el comienzo de la diabetes tipo 2. Si usted tiene sobrepeso, tan solo perder 5% de su peso corporal puede disminuir su riesgo.



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL DIABETES



PREVENCIÓN DE LOS RIEGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

COME SANO Y VIVE SANO

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 seguridadysalud@unapikitos.edu.pe