

**Programa de Promoción de la Salud  
y Prevención de las Enfermedades**

**Servicio al Cliente**

Tel.: 809-221-9111 Ext. 4000 / 3925 / 3924  
1-809-200-0083 desde el interior sin cargos  
Email.: [servicioalcliente@arsplansalud.org.do](mailto:servicioalcliente@arsplansalud.org.do).

**Promoción y Prevención**

Tel.: 809-685-6674 / 809-221-9111 Ext.: 3579

A close-up photograph showing a person's hand holding a silver glucometer against the tip of their index finger. A small drop of blood is visible on the finger, and the glucometer's lens is positioned to read it. The background is a plain, light color.

**ARS**  
PLAN SALUD BANCO CENTRAL, INC.

# Diabetes

Programa de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades

## Qué es la Diabetes Melitus?

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento sostenido de azúcar en la sangre. Esta posee tres tipos para el paciente que son:

1- Aparición de síntomas molestos como orinar mucho (poliuria), aumento de apetito (polifagia), cansancio fácil (astenia), picazón (prurito) y dificultad en la cicatrización de las heridas.

2- Pérdida del conocimiento cuando se alcanzan valores muy altos: coma diabético.

3- Complicaciones tardías: lesiones que afectan los riñones (nefropatía), los ojos (retinopatía), los nervios (neuropatía), las arterias y corazón (vasculopatía macroangiopatía).

## Pueden evitarse esas consecuencias?

Si, son todas evitables si la persona con diabetes trata adecuadamente su enfermedad (hiperglicemia y otros factores de riesgo cardiovascular asociado a lo largo de su vida).

## Cómo podemos controlar la Diabetes?

El plan de alimentación es una parte fundamental del tratamiento para mantener un peso adecuado y glicemias a lo largo del día en valores lo más cercanos posibles al normal. Por lo tanto deberá comer aquellos alimentos que faciliten el logro de estos dos objetivos.

Los alimentos que hacen subir la glicemia son aquellos ricos en glúcidos. Hay dos tipos de glúcidos los llamados azúcares simples y los almidones.

Los azúcares simples llegan al intestino y se absorben rápidamente por lo que provocan un aumento rápido en la glicemia. Entre estos encontramos caramelos, pastas, golosinas, bebidas azucaradas, chocolates o dulces.

Los almidones en cambio cuando llegan al intestino deben digerirse antes de poder absorberse. Como el proceso de digestión requiere un tiempo, la glicemia aumentará de forma lenta y progresiva. Dentro de este grupo tendríamos las legumbres, los cereales integrales, las frutas ricas en fibras (manzanas, peras, etc.), la leche y sus derivados, verduras y hortalizas, las pastas integrales entre otras.

**LAS FRUTAS RICAS EN FIBRAS ADEMÁS DE IMPEDIR LA RÁPIDA ABSORCIÓN DEL AZÚCAR, LIBERAN AZÚCARES POCO A POCO.**



## Plan de Actividad Física.

Las prácticas de actividades físicas tiene importantes beneficios físicos y psicológicos que ayudan a conservar la salud de todas las personas siendo especialmente recomendable para las personas con diabetes, porque:

- \* Aumenta el consumo de glucosas por el músculo en actividad, que la utiliza como combustible, produciendo un descenso de los niveles de azúcar en la sangre.
- \* Ayuda a normalizar la presión arterial.
- \* Mejora el funcionamiento del aparato cardiovascular.



La práctica regular de ejercicios, de 30 minutos durante al menos 3 días a la semana, asegura mayores beneficios para la salud.

## Cuidados Básicos de Pacientes Diabéticos

- \* Visita médica periódica.
- \* Chequeo oftalmológico .
- \* Visitar regularmente al dentista.
- \* Hacer chequeo regular de los niveles de colesterol.
- \* Ojo con el cuidado de los pies.
- \* Mantener la piel hidratada.
- \* Mantener estricto control sobre la glucosa.
- \* Alimentación adecuada.
- \* Mantener un control de su peso.
- \* No fumar.
- \* No tomar bebidas alcohólicas.