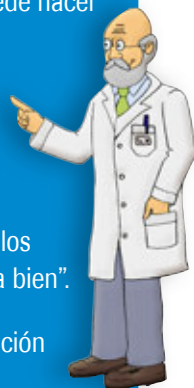


¿Qué es el autocuidado de la Diabetes?

El autocuidado, son todas aquellas acciones que la persona puede realizar por sí misma, para un buen manejo de la Diabetes, apoyados con la asesoría e indicaciones del equipo de salud:

- Mantener hábitos de alimentación saludable de acuerdo al tipo de Diabetes, peso, edad y actividad física.
- Realizar actividad física programada, frecuente y mantenida en el tiempo, de acuerdo a la edad y estado físico general.
- Autocontrol de la glicemia: Permite llevar un control diario de los niveles de glucosa en la sangre. En base a los resultados, el especialista puede hacer importantes ajustes en el tratamiento de cada persona.
- Asistir a los controles con médico, nutricionista y enfermera de Diabetes.
- No suspender, agregar ni cambiar dosis de los medicamentos indicados, aunque "se sienta bien".
- Informarse y aprender acerca de esta condición y los avances en el tratamiento.



Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.

¿Diabetes?

Siempre estaré contigo

Roche



ACCU-CHEK® Performa

Tecnología en la que puedes confiar



- Más seguridad y codificación automática mediante Chip.
- Rápido, resultado en 5 segundos.
- Mínima muestra de sangre 0,6 uL (menos dolor). Detección de muestra insuficiente.
- Revisión de cinta reactiva dañada.
- Detección de efectos de humedad ambiente.
- Ajuste automático en cambios de temperatura.



Accu Club
800 471800

ACCU-CHEK®

Roche

¿Qué es Diabetes?



Este programa cuenta con el patrocinio de:



ACCU-CHEK®



¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La Diabetes Mellitus es una condición crónica, es decir, lo acompañará toda la vida.

Esta condición se caracteriza por el aumento de los niveles de azúcar en la sangre (hiperglicemia) como consecuencia de una alteración en la producción o en la acción de la insulina en el organismo.

¿Cuál es el nivel normal de azúcar en la sangre?

El nivel normal de azúcar en la sangre es:

- 70 a 100 mg/dl en ayunas de 12 horas.
- Menos de 140 mg/dl después de 2 horas de ingerir alimentos o carga de glucosa.

Las personas con Diabetes deben educarse e informarse permanentemente sobre su condición, tratamiento, avances y riesgos. Una persona informada podrá tomar decisiones acertadas. Siempre consulte a los especialistas ante cualquier duda.



¿Para qué sirve el azúcar de la sangre?

Cada vez que una persona se alimenta, los nutrientes pasan del intestino a la sangre, que es la encargada de distribuirlos a todo el cuerpo.

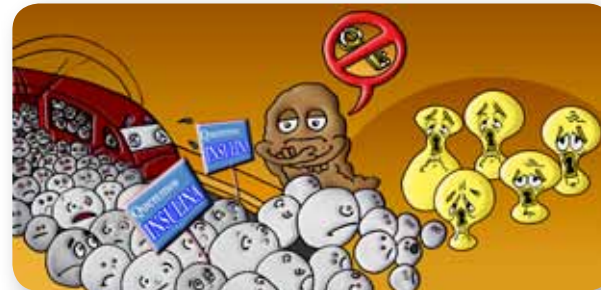
Uno de los nutrientes, que circula por la sangre, es la GLUCOSA cuya principal función es entregar energía a cada una de las millones de células del organismo para que funcionen adecuadamente.

Para ingresar a la célula, la glucosa requiere la presencia de una **hormona producida por el páncreas llamada INSULINA.**

La insulina es como “la llave” que abre las puertas de las células para que la glucosa pueda entrar, a medida que ingresa la glucosa a las células, baja el azúcar en la sangre.

¿Qué sucede en las personas con Diabetes Mellitus?

La Diabetes Mellitus aparece cuando ocurre una de estas situaciones:



• FALTA DE INSULINA (Diabetes Tipo 1):

El páncreas pierde totalmente la capacidad para producir insulina a consecuencia de la destrucción de las células Beta. La glucosa al no tener “las llaves” no puede entrar a la célula y se acumula en la sangre, elevando así la glicemia (hiperglicemia).

EL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES ES IMPORTANTE PARA LOGRAR UN ADECUADO CONTROL DE LA GLICEMIA Y PREVENIR LAS COMPLICACIONES A LARGO PLAZO. ¡ES UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA ENTRE LAS PERSONAS CON DIABETES Y EL EQUIPO DE SALUD QUE LAS ATIENDE!



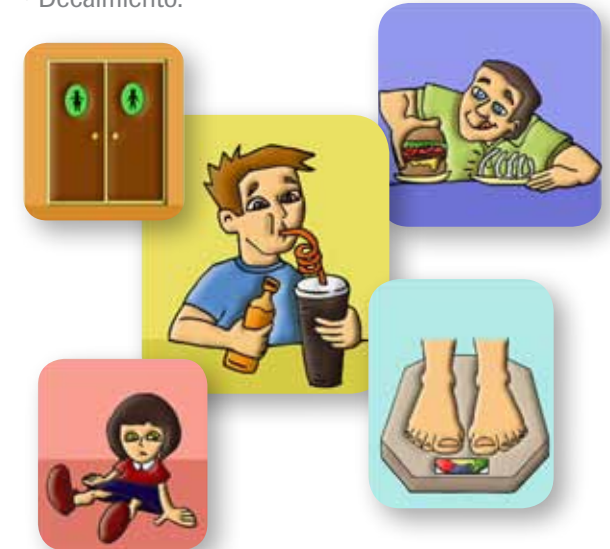
• RESISTENCIA A LA INSULINA (Diabetes Tipo 2):

En este caso el páncreas produce insulina (llaves) pero los receptores de las células (cerraduras) no son capaces de reconocerla, por lo que la glucosa NO puede ingresar a la célula, y al igual que en el caso anterior, se acumula en la sangre ocasionando HIPERGLICEMIA.

¿Qué síntomas produce la Diabetes?

Los síntomas más característicos de la Diabetes son:

- Orinar mucho.
- Sed exagerada.
- Aumento del apetito (hambre).
- Baja de peso brusca, sin motivo aparente.
- Decaimiento.



IMPORTANTE: No siempre hay síntomas claros y la Diabetes puede pasar inadvertida.