

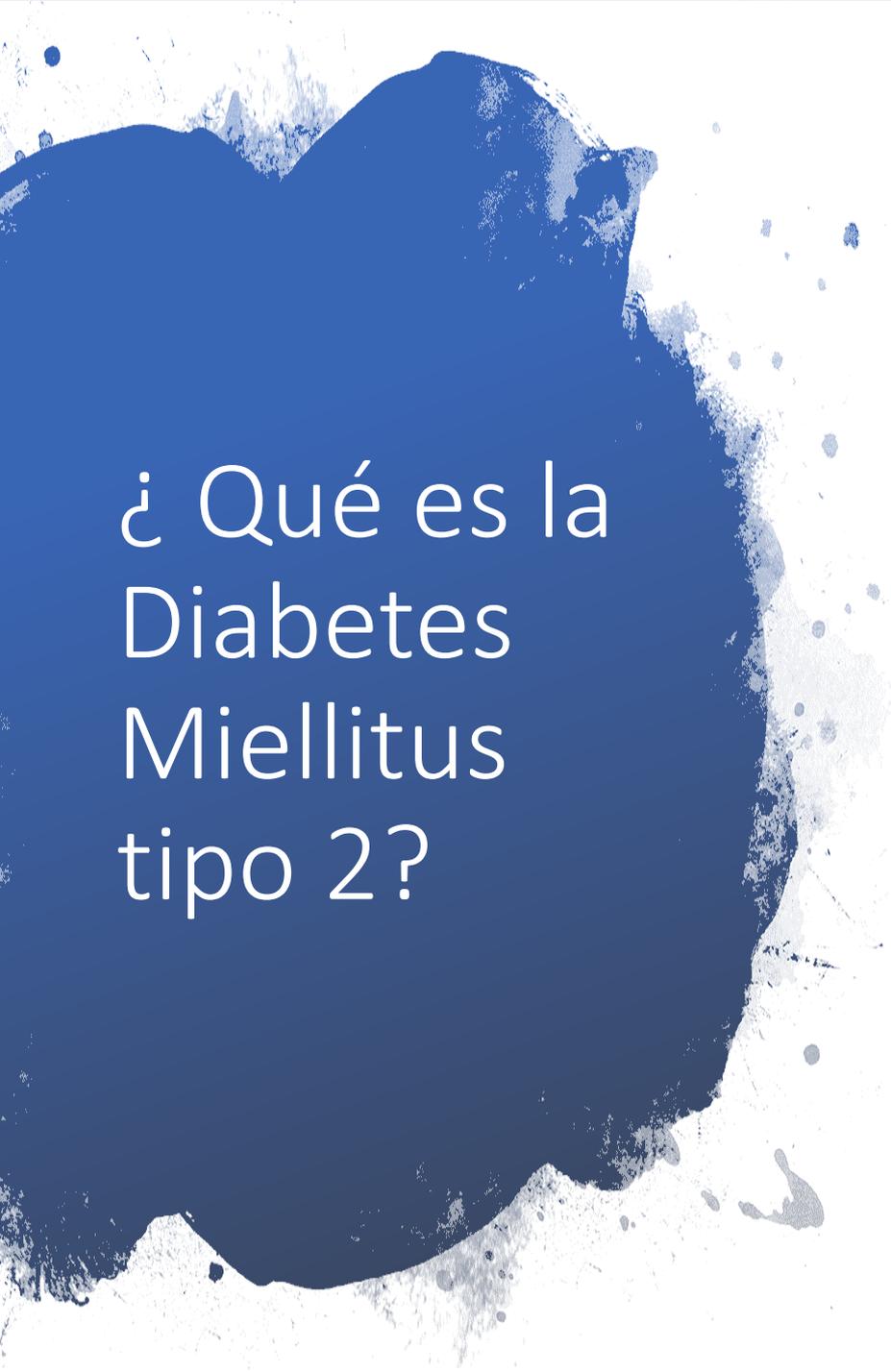
# Día Mundial de la Diabetes. 14/Nov./ 2020

- La OPS (Organización panamericana de la Salud) estima que en las Américas existen 62 millones de personas (aprox.) con Diabetes Mellitus, tipo 2.
- Y este año reconocen que las Enfermeras/os marcan “la diferencia” en el apoyo a las personas que viven con esta enfermedad, para ayudarlas a controlar su enfermedad y prevenir complicaciones debido a la diabetes.



SOCHIENCO

**SOCIEDAD CHILENA DE ENFERMERIA  
FAMILIAR Y COMUNITARIA**



# ¿ Qué es la Diabetes Miellitus tipo 2?

Es una enfermedad crónica que ocurre cuando **el páncreas** no produce suficiente insulina o cuando el organismo no la utiliza eficazmente y se produce un aumento **del azúcar** en la sangre.

# ¿ Cómo podría saber si tengo Diabetes Mellitus, (DM) tipo 2?

- 1. Deseos frecuente de orinar.
- 2. Mucha sed y hambre.
- 3. Cansancio.
- 4. Visión borrosa.
- 5. Hormigueo o dolor de manos y pies.

Y puede ser asintomática.

¡¡¡ Hágase anualmente un Control de salud con Enfermera/o, **que es gratuito**.!!!(EMPA)

Ya sea en su Centro de Salud Familiar (CESFAM) o exíjalo en su ISAPRE.

# ¿ Qué factores de riesgo de DM tipo 2, puedo tener ?

- 1. Sobrepeso u Obesidad.
- 2. Antecedentes familiares de Diabetes.
- 3. Realizo poca actividad física (Sedentarismo)
- 4. Fumo.
- 5. He tenido glicemias elevadas.

¡¡¡ Cuídese y prevenga la Diabetes tipo 2, HOY!!”.

¿ Qué  
complicaciones  
puedo tener si  
tengo Diabetes  
tipo 2?

1. Pérdida de visión o ceguera.
2. Insuficiencia renal.
3. Enfermedad cardiovascular ( Infarto o Accidente Vascular).
4. Amputación de extremidades inferiores.

# Si tengo Diabetes tipo 2, ¿Cómo me cuido?

1. **Alimentación saludable:** disminuir los carbohidratos (azúcar y harina) las grasas y la sal. Aumentar el consumo de agua, verduras verdes, legumbres y pescados.
2. Realice **actividad física** en forma diaria(que aumente las pulsaciones: camine a paso rápido o baile).
3. Ingiera sus **medicamentos en horario** indicado.
4. **Contrólese regularmente con su Enfermera/o** en su Centro de Salud. Sea en forma presencial o telefónicamente.

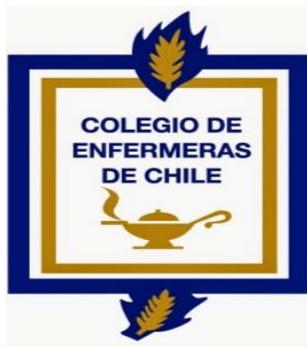
# ¿Cómo afecta el COVID-19 a las personas con Diabetes, tipo2?

Cuándo tienen niveles altos de azúcar en la sangre pueden contraer infecciones como el COVID y tener mayores complicaciones.

- **Debe seguir cuidándose:**
  - 1. Lávese las manos con frecuencia, frotándolas y limpiando las uñas. Séqueselas ojalá con papel.
  - 2. Use mascarilla y cámbiela si la ha usado mas de 3 horas o se moja. Procure no tocarla y si lo debe hacer, hágalo por sus extremos.
  - 3. Mantenga la distancia física ( no social). Respetando 1,5 metros de distancia
    - ( hay personas que portan el virus sin saberlo, incluso Usted).
  - 4. Limpie las superficies de mayor uso con cloro en la dilución que indica el envase.
- **Recuerde que HOY, es Ud. La mejor VACUNA.**

Las Enfermeras/os lo apoyan a prevenir o controlar la Diabetes tipo 2.

**Solicite su Control de Salud con Enfermera o Enfermero**



**SOCIEDAD CHILENA DE ENFERMERIA  
FAMILIAR Y COMUNITARIA**