Prevención de la diabetes: Sed,orinar en exceso durante la noche y apetito son los principales síntomas

En el mes de la prevención de la diabetes, el Departamento de Salud de la Corporación Municipal de Villa Alemana, está entregando una serie de recomendaciones para prevenir esta enfermedad, la que muchas veces es diagnosticada tardíamente complicando el diagnóstico del paciente.

Pilar Vergara, enfermera del Cesfam de Villa Alemana, nos detalla cuáles son los síntomas en que debemos poner especial atención. ***“Los síntomas más comunes de la diabetes que se pueden presentar en una persona que no ha sido diagnosticada pueden ser mucha sed, muchas ganas de orinar sobretodo en la noche y mucha hambre. Ahora, si la persona está cursando una hiperglicemia, eso quiere decir que tiene el azúcar muy alto, puede presentar confusión, mareos y sudoración extrema. También, los mismos síntomas en caso que el azúcar estuviera muy baja”.***

Anuncio Patrocinado

La diabetes es una enfermedad crónica, metabólica que afecta el páncreas y que provoca un aumento de azúcar en la sangre. En caso de presentar alguna alteración debe acudir a un centro asistencial rápidamente. ***“La recomendación para la gente es acudir inmediatamente a un centro asistencial, ya sea un Cesfam o la urgencia del Hospital de Peñablanca en el caso de Villa Alemana. Indicar sus síntomas para ser atendida rápidamente y poder solucionar el problema. Luego de eso, el paciente si ya es diagnosticado con diabetes, se debe inscribir en el consultorio para ingresarlo al GES y comenzar con sus controles crónicos”,*** recalca Vergara.

La profesional enfatiza que es vital estar atento a los cambios del organismo más allá de sentirnos sanos. La alerta en el minuto adecuado es fundamental para detectar esta u otra enfermedad. ***“Es muy importante que los pacientes se den cuenta y conozcan su cuerpo, para saber cómo funciona. Y así darse cuenta cuando algo no está funcionando bien”.***

Para prevenir la diabetes es importante hacer ejercicios, comer sano y preferir las harinas integrales por sobre las blancas. Remplazar las bebidas azucaradas por agua. Si tienes antecedentes familiares es primordial hacer los chequeos preventivos disponibles en todos los recintos de salud de la Corporación Municipal de Villa Alemana.

Para mayor información de horarios y atenciones pueden consultar a:

CESFAM Villa Alemana	32-324 35 12
CESFAM Juan Bautista Bravo Vega	32-324 34 82
CESFAM Eduardo Frei Ruiz-Tagle	32-224 35 09
CESFAM Las Américas	32-332 13 40

y tú, ¿qué opinas?