



Muévete

Haz por lo menos **30 minutos** de ejercicio **CONTINUO** al día, por lo menos **4 veces por semana**.



PASOS PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO II

3

Elige grasas saludables

Aceite de oliva, palta, nueces y semillas contienen **ácidos grasos** mono y poli-insaturados que son más saludables.



5

Cuídate de los azúcares refinados

Pan blanco, bebidas azucaradas, gaseosas, entre otras; pueden **incrementar tu riesgo** de diabetes.



2

Chequea tu peso

Tener un peso saludable es clave para **reducir el riesgo** de diabetes.



4

Consumes granos enteros

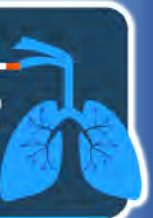
El trigo, la avena y otros granos enteros **contienen fibra y nutrientes** que **disminuyen el riesgo** de diabetes y enfermedades cardiovasculares.



6

Deja de fumar

Los fumadores tienen casi **50% más riesgo** de padecer diabetes que los no fumadores.



ARS ASISTANET



ARS ASISTANET

SUCURSALES

Oficina Principal:
C/ Jose Amado Soler No.16,
Esquina Plaza Alcalá,
Ensanche Serrallés,
República Dominicana.
Tel: 809-472-3999

Sucursal Higüey:
Av. José A. Santana, N° 26, 2do. Nivel
Plaza Rodríguez, Local No. 8
Higüey, República Dominicana.
Tel: 809-746-0454

Sucursal Baní:
Calle Presidente Billini,
Esquina Calle Mella, Edificio 2 B,
2do Nivel, Plaza Valera Guzmán, Baní
República Dominicana.
Tel: 809-522-8877.

Sucursal San Francisco:
C/ 27 de Febrero No.45,
Local Comercial No. 6-A,
Plaza Platinum,
San Francisco de Macorís,
República Dominicana.
Tel: 809-290-6211

STANDS DE SERVICIOS

Stand Centro Médico Dominicano:
C/ Luis F. Thomen
No. 456, El Millón,
Santo Domingo,
República Dominicana.
Tel: 809-518-2417.

Stand Clínica Corominas:
Calle Restauración N° 57
Clínica Corominas
3era Planta Santiago,
República Dominicana.
Tel: 809-580-1977 Fax: 809-582-9336

Stand Hospital El Buen Samaritano:
C/Circunvalación #79,
Altos de Villa Verde, La Romana,
República Dominicana.
Tel: 809-756-9493

Stand Centro Médico Bournigal:
C/ Antera Mota, Esq. C/Dr. Zafra
Puerto Plata, República Dominicana.
Tel: 809-261-0922.

Stand Centro de Diagnóstico Medicina Avanzada y Telemedicina (Cedimat):
C/Pepillo Salcedo, Esq. Arturo Logroño,
Ensanche la Fé Santo Domingo,
República Dominicana.
Tel: 809-547-1381.



TELEASISTANET:
(809) 472-3999

Autorizaciones Automáticas: Opción 7
Autorizaciones Médicas: Opción 6

DESDE EL INTERIOR SIN CARGOS:

Autorizaciones automáticas:
(809)200-0751

Autorizaciones Médicas:
(809)200-6900



DIABETES

Diabetes Tipo I y Tipo II

PLAN Básico de Salud

PLAN Classic-I

PLAN Classic-II

PLAN Classic-III

PLAN Premium

PLAN Cron



Promoción y Prevención

La Diabetes



El término diabetes técnicamente se refiere a cualquier desorden en el metabolismo que ocasione una sed excesiva y un aumento considerable en la producción de orina. Sin embargo, por lo general cuando se usa el término diabetes se hace para referirse a la condición conocida como diabetes mellitus. Este es un desorden en el metabolismo de los azúcares o carbohidratos causados por una falta de producción de la hormona insulina o por una incapacidad del organismo para usarla efectivamente. La insulina es una hormona producida por el páncreas que regula el nivel de azúcar en la sangre. La diabetes hace que los carbohidratos no puedan ser utilizados por el organismo para producir energía.

Factores de Riesgo



- Antecedentes familiares (padres o consanguíneos) con diabetes tipo I.
- Alimentación con biberón o que haya durado poco la alimentación vía materna.
- Peso al nacer arriba de 4.500 gramos.
- Otras enfermedades autoinmunes.

Sintomas



- 1 Mucha hambre y sed
- 2 Aliento dulce o frutal
- 3 ganas frecuentes de orinar
- 4 Calambres en las piernas
- 5 Heridas que no sanan
- 6 Infecciones persistentes
- 7 Deterioro de la visión
- 8 Fatiga
- 9 Pérdida de peso
- 10 Irritabilidad



Tipos de diabetes

Diabetes Tipo I



Conocida también como insulinodependiente por lo general comienza en la niñez o la adolescencia, aunque existen casos en que a causa de daños al páncreas se presenta en otras edades. Quienes padecen esta condición tienen muy poca o ninguna capacidad para producir insulina y dependen de inyectarse esta hormona para sobrevivir. Esto además de llevar una dieta estricta en términos de azúcares ingeridos. La diabetes tipo I (uno) es por lo general más severa que la diabetes tipo II (dos)

Diabetes Tipo II



Es mucho más común y generalmente comienza después de los 40 años de edad. En este tipo de diabetes el páncreas tiene al menos cierta capacidad de producir Insulina. La diabetes en el niño es prácticamente siempre Tipo I y no se diferencia de la diabetes Tipo I del adulto ni en los principios ni en los médicos terapéuticos. Sin embargo, las características de la infancia y la adolescencia hacen que estos pacientes sean difíciles de tratar.

El método del plato te ayuda a Prevenir y Controlar la Diabetes tipo II

Aceite de oliva

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar

Verduras

Incluye diariamente verduras variadas. Se recomiendan al menos 2 veces al día, 1 de ellas en forma cruda.

Frutas

Incluye diariamente frutas variadas. Se recomiendan al menos 3 veces al día.



¡Mantente activo!

Incluye diariamente 30 minutos como mínimo de actividad física.



Agua y otras bebidas

Bebe preferentemente agua. También infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Limita los lácteos* (leche y yogures) a 1-3 veces al día. *este grupo de alimentos es fuente de hidratos de carbono

Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres

Elige cereales derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa), así como legumbres* (lentejas, garbanzos, alubias) patata, boniato... Limita los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos) *Legumbre: Es fuente además de proteína a tener en consideración.

Alimentos proteico: tubérculos y legumbres

Elige pescado (blanco y azul), aves, huevos y frutos secos. Limita la carne roja, embutidos y otras carnes procesadas y queso.



ARS
ASISTANET

Promoción y Prevención

Comprometidos con tu Salud