



OBRA SOCIAL DEL PERSONAL
DE LA INDUSTRIA DEL TABACO

GUIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

HOMBRES HOMBRES?



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Res. 806/2007 - Res. 1099/09 - S. S. Salud

HOMBRES



INDICE

- 3 - Prologo
- 4 - Actividad Física
- 5 - Salud Bucal
- 6 - Nutrición
- 10 - Alcoholismo
- 13 - VIH/SIDA
- 15 - Cáncer Colorectal
- 18 - Cáncer de Prostata
- 21 - Infarto Agudo de Miocardio
- 24 - Diabetes Mellitus
- 28 - Hipertención Arterial
- 30 - Tabaquismo
- 31 - Teléfonos y Direcciones Útiles

PROLOGO

Nos es grato como miembros del Consejo Directivo de la Obra Social del Personal de la Industria del Tabaco, acercarnos a usted, en el marco del Programa Prevención Salud, con estas recomendaciones para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

Consideramos sumamente importante contar con información actualizada que nos permita conocer cómo prevenir enfermedades y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

El material que integra la Guía es fruto del esfuerzo de los profesionales de la salud de nuestra Obra Social, quienes utilizaron una escritura amena y fácil de leer, con el objetivo de facilitar al lector un mejor conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y aportarle herramientas necesarias para un equilibrado y armónico desarrollo.

El objetivo principal de quienes conducimos la Ospit es garantizar a todos sus beneficiarios una atención integral de su salud, basada en estrategias de atención primaria, con un enfoque orientado a la prevención y promoción de la salud, así como también al diagnóstico y tratamiento oportuno para lograr su rehabilitación integral.

Ofrecemos en esta guía información sobre temas de su bienestar, como hábitos de vida saludable: ejercicio y alimentación. También abordamos temas relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: VIH/SIDA, alcoholismo, cáncer colorectal, de próstata, disfunción eréctil, infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial y diabetes mellitus.

Esperamos que esta iniciativa ayude a promover la participación activa del beneficiario como agente de cambio de su propia salud.

CONSEJO DIRECTIVO



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA PREVENCIÓN SALUD - OBESIDAD

ACTIVIDAD FÍSICA

Es especialmente importante, nos ayuda a mejorar la salud física, mental y previene la aparición de enfermedades.

Quien no acostumbre hacer ejercicio puede seleccionar uno o varios que le gusten e iniciarlos con 10 minutos al día, aumentándolos paulatinamente hasta alcanzar los 30 minutos diarios.

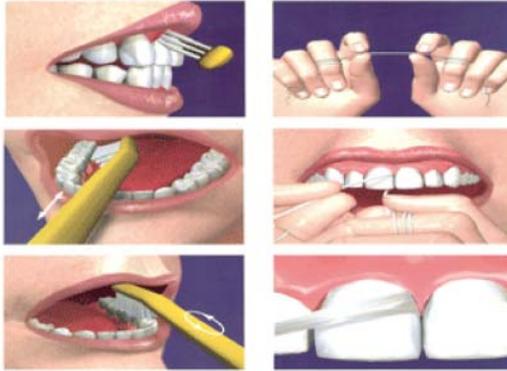


Es beneficiosa para quienes padecen alguna enfermedad crónica, como presión alta, pero antes de iniciarla se debe consultar al médico que recomendará una rutina adecuada.

No se deben realizar ejercicios hasta después de haber ingerido alimentos.

Aproveche cualquier oportunidad para mantener o incrementar la actividad física:

- Permanezca de pie varias veces durante el día.
- Levante objetos de peso moderado.
- En distancias cortas no use el auto o déjelo a dos o tres calles del lugar de destino.
- Disminuya las horas de ver televisión o de estar frente a la computadora.
- Suba y baje escaleras.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD BUCAL**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SALUD BUCAL**

Las caries y la inflamación de las encías son las enfermedades más frecuentes de la boca las cuales ocasionan pérdida de dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y de los riñones. Para evitar todo esto es primordial la buena higiene dental: cepille sus dientes, cada vez que coma, durante 2 a 3 minutos.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD

PROGRAMA PREVENCIÓN - OBESIDAD

NUTRICIÓN

Alimentación

Mantener una alimentación equilibrada proporciona todas las sustancias nutritivas que se recomiendan para vivir saludablemente y previene el desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos, son aprovechados por el organismo para su correcto funcionamiento. Una adecuada alimentación debe incluir: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD

Para comer en forma saludable se recomienda:

- Realizar tres comidas completas al día en horarios regulares.
- Masticar los alimentos de manera lenta.
- Consumir por lo menos 5 raciones de verduras o frutas cada día.
- Reducir el consumo de alimentos de origen animal por su elevado contenido de colesterol y grasas.
- Preparar los alimentos al vapor, asados, a la plancha, cocidos o al horno, para evitar el exceso de grasa.
- No comer entre comidas.
- Lavar y desinfectar los alimentos; hervir el agua.

Ingerir más calorías de las necesarias ocasiona obesidad.

El exceso de grasas y azúcares refinados aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD

SOBREPESO - OBESIDAD



El sobrepeso y la obesidad son causados por el incremento del peso corporal y la acumulación de grasa en el organismo.

La obesidad -exceso de grasa y aumento de peso- es una enfermedad que tiene entre otras causas: el desequilibrio entre un consumo excesivo de alimentos y poca actividad física, conductas y factores culturales como el creer que ser gorda es estar sana y ser delgada es estar enferma o con menor frecuencia, problemas hormonales.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD



El sobrepeso es el primer paso para desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades

Evalúe su estado de nutrición, midiendo su peso y estatura en su clínica por lo menos una vez al año.

La aparición de enfermedades se encuentra relacionada con la cantidad y forma de distribución de la grasa en el organismo.

La mejor manera de perder peso es lenta, gradual y progresiva; las pérdidas rápidas con fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas. Se recomienda bajar solo de 1/2 a 1 kilo de peso por semana, pérdidas de peso mayores pueden ser peligrosas para la salud.

Recuerde que sólo a través de una alimentación baja en grasas y azúcares refinados acompañada de la práctica de ejercicio diario, se logra prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.

Consulte con su médico las indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ALCOHOLISMO

ADICCIONES / ALCOHOLISMO



El alcoholismo es una enfermedad. Se trata de un trastorno adictivo caracterizado por la falta de control en el consumo de bebidas alcohólicas y se vuelve perjudicial tanto para quien lo padece como para su entorno familiar.

El alcoholismo tiene un tratamiento especializado y existen profesionales expertos que pueden ayudar al paciente a recuperarse dependiendo del grado de adicción, la edad, enfermedades concomitantes y fase de la enfermedad del paciente.

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ALCOHOLISMO

Entre los factores de riesgo podemos mencionar: la presencia de otras personas en la familia con el mismo problema; la convivencia con personas que beben en exceso para sentirse mejor, o que utilizan el alcohol como si se tratara de un medicamento para combatir estados de angustia, temor, desánimo, etc; haber sufrido malos tratos o situaciones de estrés muy intenso (catástrofes, graves accidentes) o muy prolongado (guerras, cautiverios), utilizar las bebidas alcohólicas como estimulante para superar ciertas situaciones como el temor a salir de casa o a relacionarse con otras personas o para evadirse ante las dificultades de la vida cotidiana u otros conflictos.

El comportamiento alterado de un paciente alcohólico es un síntoma conductual que está fuera del control de su voluntad. No es culpable de tenerlo, ni tampoco puede evitarlo cuando la enfermedad está activa, es decir, cuando está bebiendo, y tampoco se debe esperar que lo haga. Es un síntoma de esta enfermedad.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ALCOHOLISMO

Consecuencias

La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido ocasiona lesiones en nuestro cuerpo, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ve gravemente alterado.

La ingestión simultánea de comida, especialmente de alimentos grasos no evita ni reduce los daños al organismo. La combinación con otras sustancias, como los tranquilizantes, relajantes musculares y analgésicos, potencia los efectos sedantes del alcohol.

La edad: Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol en actividades que tienen que ver con la planificación, memoria y aprendizaje, y son más "resistentes" que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.

Si usted, o un familiar, padece esta enfermedad, no dude en consultar con su médico lo antes posible.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL

PREVENCIÓN DE VIH/SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿Qué es el VIH/SIDA?

Es una enfermedad infecciosa causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del ser humano dejándolo desprotegido y expuesto a enfermedades o infecciones que le pueden causar la muerte.



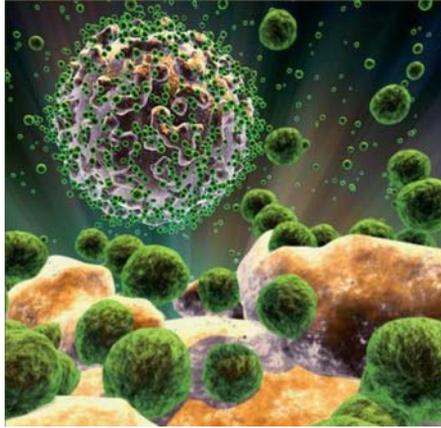
No es lo mismo Infección por VIH que SIDA. La infección por VIH se refiere a la presencia del virus en el organismo y pueden pasar meses o años antes de presentar síntomas. La persona en estas condiciones se denomina seropositiva. Tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad, aunque puede contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa del organismo, se desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que la mayoría de las veces se manifiesta por una infección oportunista, fiebre, diarrea, disminución de peso y agotamiento.

La persona en estas condiciones se denomina seropositiva. Tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad, aunque puede contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa del organismo, se desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que la mayoría de las veces se manifiesta por una infección oportunista, fiebre, diarrea, disminución de peso y agotamiento.

Formas de contagio

Son tres las formas de transmisión sin importar sexo, edad, raza o condición social: por contacto sexual con personas infectadas; vía sanguínea, por transfusiones de sangre infectada o al compartir jeringas contaminadas y perinatal, de la madre infectada a su hijo durante el embarazo, parto o la lactancia.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL



El diagnóstico del VIH/SIDA se determina por medio de un estudio de sangre llamado ELISA. Cuando da positivo se corrobora por un segundo estudio llamado Western Blot.



Prevención del VIH/SIDA

- Evitar relaciones sexuales con personas que tengan conductas de alto riesgo.
- En caso de necesidad, usar sólo jeringas estériles.
- Para evitar la transmisión perinatal, antes de embarazarse, solicitar la prueba de detección del VIH a su médico.

Hasta la fecha no hay cura al HIV, se tiene la posibilidad de retrasar el desarrollo del SIDA y la muerte por medio de medicamentos llamados antirretrovirales, el tratamiento es de por vida.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CANCER COLORECTAL**PROGRAMA PREVENCIÓN
DE CANCER COLORECTAL****CÁNCER DE COLON**

Es el cáncer que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto (parte final del colon) y algunas veces se lo denomina "cáncer colorrectal". Es una de las causas más importantes de muerte relacionadas con cáncer. Sin embargo, el diagnóstico oportuno puede llevar a una cura completa.

No hay una causa única para el cáncer de colon. Casi todos los cánceres de colon comienzan como pólipos no cancerosos (benignos), que lentamente se van convirtiendo en cáncer. Puede aparecer en cualquier edad, más del 90% de los pacientes tienen más de 40 años y a partir de ahí el riesgo se duplica cada 10 años.

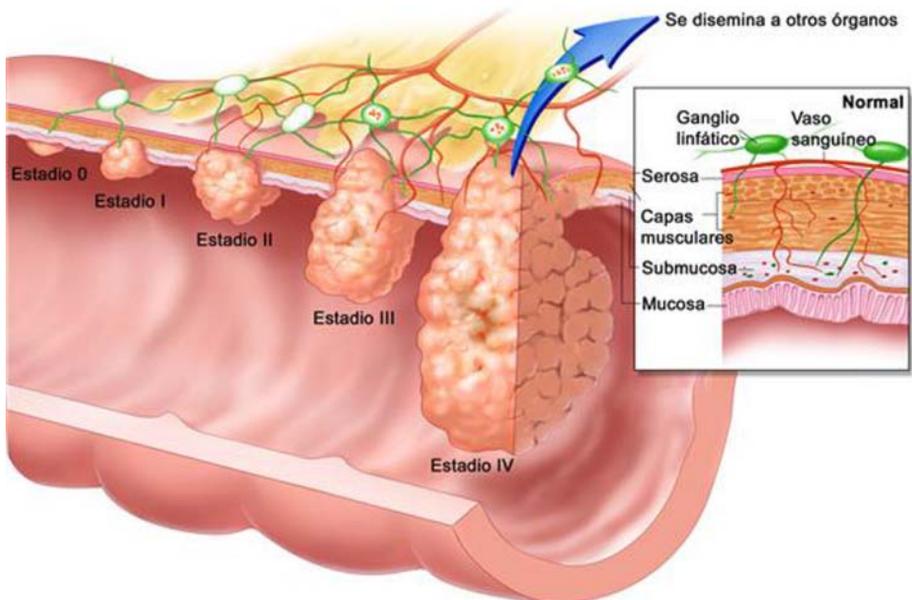
PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CANCER COLORECTAL

Los pólipos intestinales son masas que sobresalen del revestimiento del colon o del recto, generalmente son benignos. Puede haber uno o múltiples pólipos y se vuelven más comunes a medida que la gente envejece.

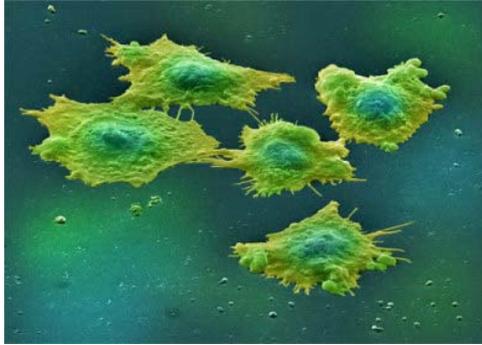
Usualmente no presentan síntomas. Sin embargo, puede registrarse dolor abdominal (poco común), heces sanguinolentas y sangrado rectal.

Entre los factores de riesgo de contraerlo figuran: cáncer en otro lugar del cuerpo, pólipos colorectales, enfermedad de Crohn, poliposis familiar, antecedentes familiares de cáncer de colon y de cáncer de mama, colitis ulcerativa.

Debemos estar alertas a los siguientes síntomas que, en caso de que persistan en el tiempo, ameritan consultar con el médico: pérdida de sangre por recto -puede ser de color rojo brillante o negrozco-; cambio en los hábitos o funcionamiento intestinal, bien en forma de estreñimien-



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER COLORECTAL



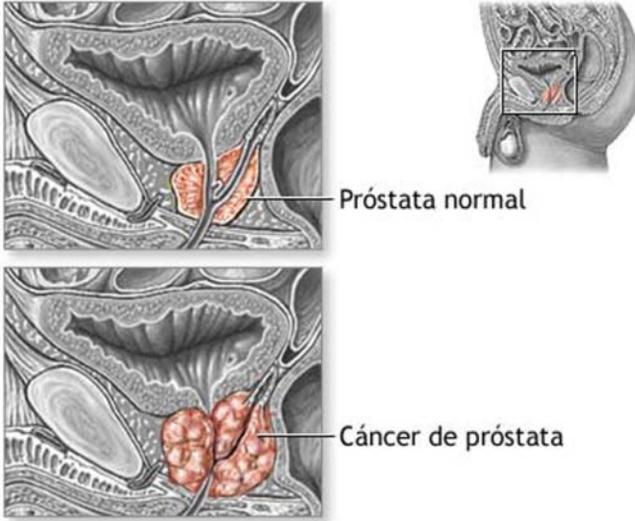
to o de diarrea; cuando siente que no ha eliminado todo el contenido del intestino y que le queda algo por evacuar; cuando duele el abdomen y tras la deposición o la expulsión de gases el dolor desaparece parcialmente.

Si bien las hemorroides no llevan a un Cáncer de Colon, pueden producir síntomas similares a los pólipos o al cáncer. Si usted experimenta esos síntomas debería ser evaluado por un médico proctólogo.

Casi todos los tumores malignos del colon se inician como pólipos. La mayoría de ellos son benignos de inicio, pero ocasionalmente puede aparecer un grupo de células que se transforman en cáncer. Aproximadamente un 25% de éstos cambios son provocados por una predisposición genética que ya está presente desde el nacimiento. Estos pólipos pueden ser detectados tempranamente y extirpados antes de que se transformen en cáncer para lo cual es conveniente consultar al médico tempranamente.

Existen exámenes básicos que permiten detectar el cáncer de colon en las etapas iniciales, y es cuando el tratamiento produce los mayores beneficios.

Consulte a su médico.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE PROSTATA**PROGRAMA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE PROSTATA**

Es la segunda forma de cáncer más común en hombres americanos después del cáncer de la piel. Los hombres afro-americanos tienen el porcentaje más alto del mundo de cáncer de la próstata. El riesgo de contraer cáncer a la próstata aumenta con la edad apareciendo con más frecuencia después de los cincuenta años de edad.

La próstata es parte del sistema de reproducción masculino. Produce el semen, líquido que acarrea la espermia. Se encuentra bajo la vejiga y en frente al recto. Normalmente es del tamaño de una nuez. Cuando un hombre envejece, la próstata a menudo se agranda. Más de la mitad de los hombres mayores de 60 años tienen alguna forma de dilatación de la próstata. Esto generalmente no es causa de cáncer sino posiblemente causado por otros problemas.

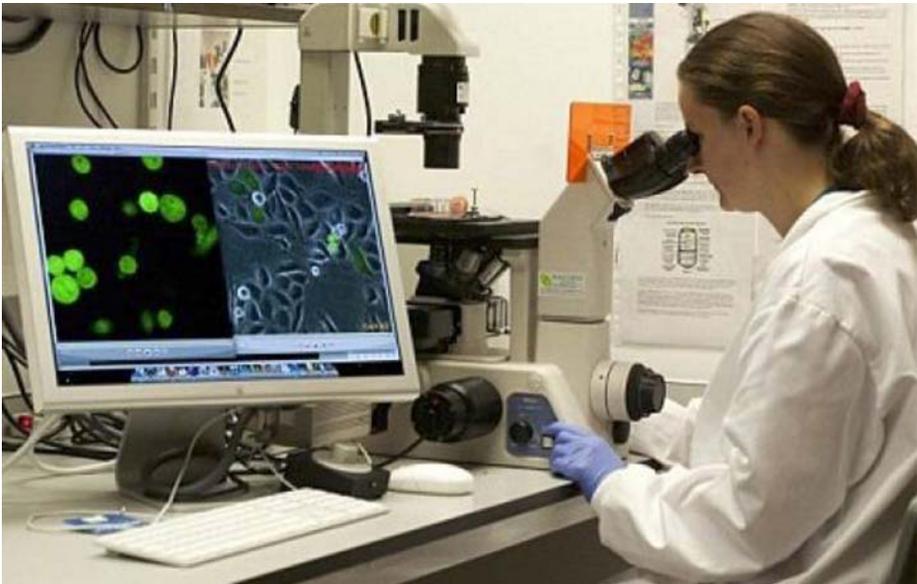
El cáncer de la próstata empieza en la glándula de la próstata. Hace que

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE PRÓSTATA

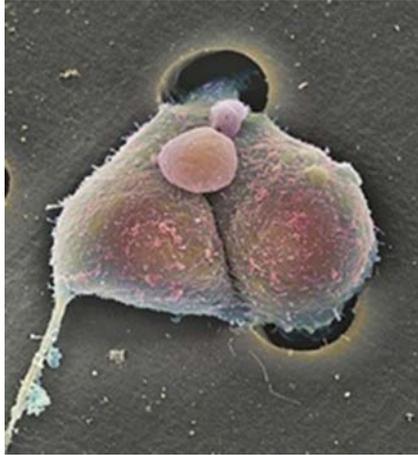
las células del cuerpo cambien y crezcan fuera de control. La mayoría de los tipos de cáncer forman un bulto o crecimiento llamado tumor. Si existe un tumor canceroso en la próstata, el hombre puede que no lo sepa.

En la mayoría de los casos el cáncer de la próstata se desarrolla muy lentamente. Sin embargo, en algunos hombres, puede que crezca con rapidez y se extienda a otras partes del cuerpo.

Entre los factores de riesgo vinculados al cáncer de la próstata figuran: la edad -se presenta usualmente en hombres mayores de 40 años y su frecuencia aumenta con la edad especialmente después de los 50 años- la historia familiar y factores genéticos -los hombres con historia familiar de cáncer de próstata tienen mayor riesgo de desarrollarlo-, infección e inflamación -se sospecha que los virus del herpes, el papiloma y el citomegalovirus, así como algunas infecciones bacterianas transmitidas por contacto sexual pueden causar que varones con susceptibilidad genética desarrollen cáncer de próstata-.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CANCER DE PRÓSTATA



Síntomas

A menudo, NO existen síntomas en las primeras etapas del cáncer de la próstata. Si se presentan, pueden variar, dependiendo del tamaño y ubicación exacta del bulto o crecimiento en la próstata. Como la próstata rodea la uretra, el tubo que acarrea la orina y semen, cualquier cambio en la próstata causa problemas con la orina y la eyaculación. Sin embargo, síntomas similares pueden ser causados por un número de cosas, incluyendo una infección o condición no-cancerosa llamada hiperplasia prostática benigna (BPH).

Si tiene cualquier problema con flujo débil o interrumpido de la orina o dolor al orinar, eyaculación dolorosa, sangre en la orina o semen, o una molestia dolorosa en la espalda, cadera o pelvis, debe consultar con el urólogo.

Para detectarlo se utiliza el tacto rectal y el examen de sangre que mide el nivel de antígeno específico de la próstata (PSA), una proteína producida por esta. Los niveles de PSA más altos que lo esperado pueden significar la presencia de un tumor. Sin embargo, altos niveles de PSA pueden encontrarse también a causa de una infección o inflamación de la próstata.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO**PROGRAMA PREVENCIÓN DE FACTOR DE RIESGO
CARDIOLOGICO****INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO (I.A.M.)**

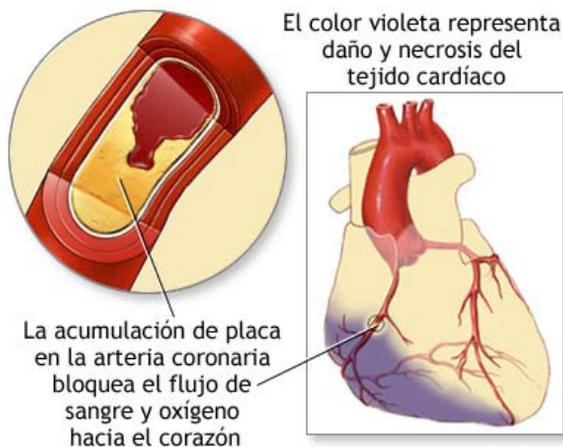
El infarto agudo de miocardio (IAM) es la muerte de las células del músculo cardíaco como consecuencia de su falta de irrigación prolongada. Vulgarmente se lo conoce como ataque al corazón, ataque cardíaco o solamente infarto.

Es la principal causa de muerte en países desarrollados y la tercera causa de muerte en países en vías de desarrollo, después del SIDA e infecciones respiratorias bajas.

Suele estar precedido por antecedentes de angina inestable (son episodios de dolor torácico que se hacen más frecuentes, más duraderos, que aparecen con esfuerzos menores o que no ceden con la medicación habitual.)

Recuerde: Si usted cree estar sufriendo un ataque cardíaco, comuníquese inmediatamente con emergencias médicas y solicite asistencia, no maneje solo hacia el hospital.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO



La corona de vasos sanguíneos (coronarias) llevan oxígeno y nutrientes al propio músculo cardíaco y puede desarrollar también placas de ateroma, lo que compromete en mayor o menor grado el flujo de oxígeno y nutrientes al propio corazón, con efectos que varían desde una angina de pecho (cuando la interrupción del flujo de sangre al corazón es temporal) a un infarto de miocardio (cuando es permanente e irreversible).

El infarto en el corazón sucede cuando se produce una obstrucción aguda de un vaso coronario, generalmente, por la ruptura de una placa de ateroma.

La presencia de arteriosclerosis en un vaso sanguíneo hace que en dicho vaso existan estrechamientos y que en ellos se desarrolle más fácilmente un trombo, coagulo de plaquetas, proteínas de la coagulación y desechos celulares que acaba taponando el vaso.

Son factores de riesgo: hipertensión arterial; vejez; sexo masculino; sedentarismo; hipercolesterolemia -en particular niveles elevados de LDL y bajos de la HDL- diabetes mellitas, obesidad definido como un índice de masa corporal mayor de 30 kg/m² y estrés.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

Muchos de los factores de riesgo cardíacos son modificables, de modo que muchos ataques del corazón pueden ser prevenidos al mantener un estilo de vida más saludable. La actividad física, por ejemplo, se asocia con riesgos más bajos. Los factores de riesgo no modificables incluyen la edad, el sexo, los antecedentes familiares y otros factores de predisposición genéticos.

Síntomas

1. El más frecuente es el dolor torácico repentino. Es por lo general prolongado y se percibe como una presión intensa, que puede extenderse o propagarse a los brazos y hombros sobre todo el izquierdo, la espalda, cuello e incluso los dientes y la mandíbula
2. Dificultad para respirar
3. Excesiva sudoración
4. Debilidad
5. Mareos
6. Palpitaciones
7. Náuseas de origen desconocido, vómitos
8. Desfallecimiento.

Aproximadamente un cuarto de los infartos de miocardio son silentes, es decir, aparecen sin dolor de pecho ni otros síntomas.

Para prevenir un ataque cardíaco se debe mantener la presión arterial, la glucemia y el colesterol bajo control; consumir una dieta rica en frutas y verduras y baja en grasa animal, además de ingerir pescado dos veces a la semana; hacer ejercicio a diario o varias veces por semana -caminar es una buena forma de hacer ejercicio, pero antes de comenzar una rutina de ejercicio consulte con el médico- y bajar de peso en caso de tener sobrepeso.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS

La diabetes mellitus es una enfermedad que causa numerosas complicaciones en diferentes órganos - pié diabético, oftalmología, corazón, riñón.



Causas

El páncreas produce la insulina, que es una hormona que transporta la glucosa del torrente sanguíneo hasta los músculos, la grasa y las células hepáticas, donde puede utilizarse como energía. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a ésta o ambas.

Las personas con diabetes presentan hiperglucemia, debido a que: el páncreas no produce suficiente insulina; los músculos, la grasa y las células hepáticas no responden de manera normal a la insulina o ambas cuestiones a la vez.

Principales factores predisponentes

1. Antecedentes de padres o hermanos con diabetes.
2. Sobrepeso u obesidad.
3. Falta de actividad física.
4. Dieta rica en azúcares y grasas.

Es importante saber que pueden pasar hasta 10 años para que la diabetes comience a dar síntomas como: sed intensa, exceso de hambre, aumento en el número de ocasiones que orina, pérdida de peso y cansancio sin causa aparente.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

Detección de diabetes

Debe hacerse a partir de los 45 años de edad, si el resultado es normal, la detección se hace cada tres años; si le diagnostican diabetes mellitus debe seguir las indicaciones de su médico, alimentarse adecuadamente y realizar actividad física cotidiana.

Además debe tener cuidados especiales en sus pies. Por ello no camine descalzo; corte sus uñas con mucho cuidado; no corte callos ni se ponga remedios para quitarlos; use calzado cómodo; póngase siempre medias sin costura y no fume o consuma bebidas con alcohol.

La diabetes mellitus descontrolada causa complicaciones como: insuficiencia renal, ceguera, infarto al corazón o hemorragia cerebral que son capaces de causar la muerte.

El diagnóstico de esta enfermedad se realiza por medio de las siguientes pruebas de glucemia:

- Glucemia en ayuna: se diagnostica diabetes si el resultado es mayor de 120 mg/dL en dos oportunidades.
- Prueba de tolerancia oral a la glucosa: se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es superior a 200 mg/dL luego de 2 horas.

Tratamiento

Los objetivos inmediatos son tratar la cetoacidosis diabética y los altos niveles de glucemia.

Los objetivos a largo plazo del tratamiento son: prolongar la vida; reducir los síntomas y prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes, tales como ceguera, insufi-



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

ciencia renal, cardiopatía y amputación de extremidades.

Estos objetivos se logran a través de: autocontrol cuidadoso de los niveles de glucemia; educación; ejercicio; cuidado de los pies; planeamiento de las comidas y control del peso y uso de medicamentos o insulina.

No existe cura para la diabetes. El tratamiento consiste en medicamentos, dieta y ejercicio para controlar el nivel de azúcar en la sangre y prevenir los síntomas.

Ejercicios:

Las personas diabéticas deben realizar ejercicio regularmente. Les ayuda a controlar la glucemia, a perder peso y controlar la hipertensión arterial. Los diabéticos que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de experimentar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que los que no lo hacen regularmente. Siempre verifique con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

Qué comer:

Consulte con su médico para conocer cuántas grasas, proteínas y carbohidratos necesita en su dieta.

Un nutricionista puede ser muy útil en la planificación de estas necesidades en la dieta.



Las personas con diabetes deben seguir una dieta bien balanceada y baja en grasas.

Toda persona diabética, debería conocer:

- Cómo tratar los niveles bajos y altos de glucemia
- Qué comer y cuándo hacerlo
- Cómo manejar la insulina o los medicamentos orales
- Cómo medir y registrar la glucemia
- Cómo ajustar el consumo de insulina o de alimentos al cambiar los hábitos alimentarios y de ejercicio
- Cómo manejar los días en que se está enfermo

En el caso que no conozca algunas de las situaciones anteriores consulte a su médico

Autoexamen:

Quien padezca de diabetes, debe verificar regularmente los niveles de glucemia en su casa. Los dispositivos disponibles, utilizan únicamente una gota de sangre. El automonitoreo permite saber qué tan bien están funcionando la dieta, el ejercicio y los medicamentos.

La Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda mantener los niveles de glucemia en los rangos de:

- 80 a 120 mg/dL antes de las comidas
- 100 a 140 mg/dL a la hora de acostarse

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - HIPERTENSION ARTERIAL

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE HIPERTENSION ARTERIAL

También conocida como presión alta, es la enfermedad crónica más frecuente. En condiciones normales la presión debe estar por debajo de 120/80. La presión igual o mayor de 120/80 y sin llegar a 140/90 se considera presión normal alta e implica mayor riesgo de presentar hipertensión. Más de 140/90 la persona es hipertensa y debe estar bajo control médico.



28

La presión arterial alta habitualmente no causa síntomas hasta que es demasiado tarde, la única manera de identificarla es tomándose la presión.

Tómelo en serio, cuando da síntomas éstos pueden ser dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareo, cansancio, palpitaciones, piernas o párpados hinchados.

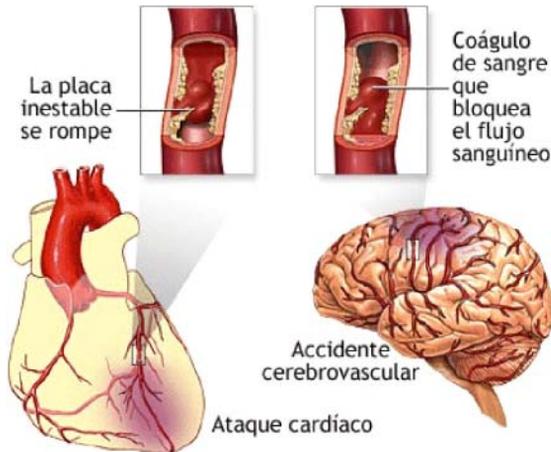
La hipertensión afecta mucho al cuerpo, en especial arterias, corazón, cerebro, riñones y ojos y con el tiempo se sufren daños importantes que son irreversibles, presentando complicaciones como: insuficiencia cardiaca, ataque al corazón, insuficiencia renal y hemorragia o infartos cerebrales.

Las personas con más riesgo de padecer esta enfermedad son las que:

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - HIPERTENSION ARTERIAL

presentan sobrepeso y obesidad, no realizan actividad física, tienen presiones laborales, padres o hermanos hipertensos, consumen sal y bebidas alcohólicas en exceso.

A partir de los 30 años de edad, cada año, se debe realizar un estudio para detectar la presión arterial. Se requiere realizar dos o más lecturas separadas por dos minutos, si se encuentra diferencia en las cifras, se tomará la presión en otras dos ocasiones para determinar su presión real.



Prevención de elevada presión arterial

Medidas sencillas, como alimentarse en forma saludable y realizar 30 minutos diarios de actividad física previenen que se eleve la presión arterial. En caso de tener hipertensión debe seguir las mismas indicaciones de alimentación saludable y previa valoración del médico iniciar la práctica de la actividad física.

Las complicaciones de la hipertensión arterial pueden evitarse si usted sigue las indicaciones de su médico y tiene hábitos de vida saludable.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN - HIPERTENSION ARTERIAL

QUE ES EL TABAQUISMO

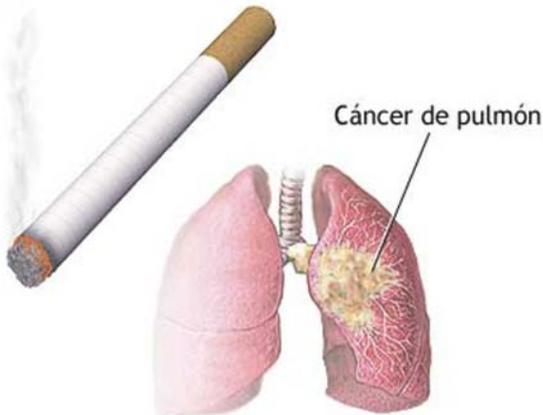
El consumo de cigarrillos es el principal problema de salud pública en los países occidentales, siendo además la mayor causa prevenible de enfermedad.

Fumar es una adicción, una conducta aprendida y una dependencia

Consecuencias del fumar

El tabaquismo es la causa de:

- más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas
- el 95% de los casos de cáncer del pulmón
- el 30% de todas las cardiopatías coronarias
- es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, boca y laringe.



Las ventajas de no fumar lo demuestran los hechos de recuperar el olfato y el gusto, de respirar mejor, de no tener tos por la mañana, de mejorar el aspecto de la cara de los dientes, de sentirse con un mejor estado físico.



TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

ANOTACIONES



Señor Beneficiario adhiérase
al programa llamando al teléfono

4634-2248 ó 4634-1842

ó comuníquese con su delegación
local de la OSPIT

