

OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

DIABETES MELLITUS

¿Qué es la diabetes?



El diagnóstico precoz de la diabetes es imprescindible para su adecuado control y prevención de complicaciones, lo que resulta frecuente cuando no se realiza el tratamiento oportuno.



La Diabetes es una enfermedad crónica que afecta el metabolismo y se debe a la falta total o parcial de la hormona insulina que secreta el páncreas.

El modo de vida actual urbano y sedentario predispone a muchas personas a padecer esta enfermedad, la que ha aumentado significativamente en los últimos años.

Marzo 2010
RNOS: 0-0090

¿Cuáles son los tipos de diabetes?

En la **Diabetes tipo I** las células del páncreas no producen insulina. Aparece durante la niñez, adolescencia y juventud y en general los síntomas se presentan repentinamente. Este tipo de diabetes necesita la administración de insulina exógena.

La **Diabetes tipo II** es la más común y deviene porque el organismo no produce suficiente insulina ó porque las células ignoran la presencia de la misma. Generalmente se presenta en la madurez y puede requerir hipoglucemiantes orales. A veces este tipo de diabetes se puede regular sólo con una alimentación adecuada y actividad física.

Diferencias entre Diabetes tipo I y tipo II

	Tipo I Dependiente de Insulina	Tipo II No dependiente de Insulina
Edad de inicio	Menor de 20 años	Mayor de 20 años
Antecedentes familiares	Poco Frecuente	Muy Frecuente
Inicio de síntomas	Abrupto	Lenta y Progresiva
Peso Corporal	Normal	Aumentada a sobrepeso
Complicaciones	Agudas y sostenidas en el tiempo	Cronicas y en aumento con el progreso de la enfermedad

Otros tipos de Diabetes:

Diabetes Gestacional: Comienza durante el embarazo. Habitualmente la paciente recupera el estado normal después del parto. Los factores de riesgo para este tipo de diabetes son la obesidad y los antecedentes familiares.

Síntomas de alerta

- Incremento de la sed.
- Necesidad de orinar frecuentemente, incluso varias veces en la noche.
- Aumento del apetito.
- Pérdida de peso.
- Cansancio y fatiga.
- Infecciones frecuentes.
- Visión borrosa
- Heridas que tardan en cicatrizar.

Tratamiento

Se basa en tres pilares: **dieta, ejercicio y medicación.**

Es fundamental que el paciente mantenga los niveles de glucosa en sangre dentro de los valores normales para reducir el riesgo de las complicaciones.

En muchos casos de Diabetes tipo II no resulta necesario la medicación si se controla el exceso de peso y se realiza un programa de ejercicio físico en forma regular.

Sin perjuicio de ello, con frecuencia se requiere una terapia sustitutiva con insulina o hipoglucemiantes por vía oral.

¿Que tipo de alimentación se recomienda?

El plan de alimentación para personas con diabetes se basa en consumir todo tipo de alimentos; sólo se debe tener en cuenta la selección de los mismos dentro de cada grupo, la cantidad, el momento del día, la forma y la frecuencia en que serán consumidos. En cierta medida, la alimentación del diabético, es similar a un plan alimentación saludable normal.

La persona diabética debe respetar rigurosamente los horarios de cada comida durante el día. A su vez, esos horarios estarán distribuidos según el tipo de insulina y su pico de acción o del hipoglucemiante oral. Por tanto, no es aconsejable que saltee ninguna comida o cambie bruscamente sus horarios de alimentación.

Las indicaciones generales sobre la selección de los alimentos valen para todos aquellos pacientes diabéticos que no tengan que resolver algún otro trastorno en el que la alimentación debe ser adaptada especialmente. De allí la importancia de la consulta individual con un médico nutricionista.

Seguidamente detectamos una selección de alimentos para un plan adecuado para diabéticos, el

cual debe ser controlado en hidratos de carbono, grasas y calorías:

Lácteos: Seleccionarlos descremados y sin azúcar agregada.

Huevos: Consumir no más de 3 unidades por semana.

Carnes: Elegir cortes magros y quitar la grasa visible o piel antes de cocinar. No cocinar por fritura.

Vegetales: Todos. Controlar consumo de papa, batata y choclo (que tradicionalmente no estaban incluidos en el plan de alimentación para diabéticos).

Frutas: Todas. Preferentemente frescas mejor que cocidas, enteras mejor que en jugo, sin pelar y con todo su hollejo. Controlar el consumo de: banana, higo, uva y mango.

Cereales y derivados: Seleccionar preferentemente los integrales. Su consumo debe ser controlado. Combinarlos con verduras frescas. Pueden ser remplazados por legumbres.

Panificados: Se recomiendan los realizados con harina y productos integrales. Su consumo también debe ser controlado.

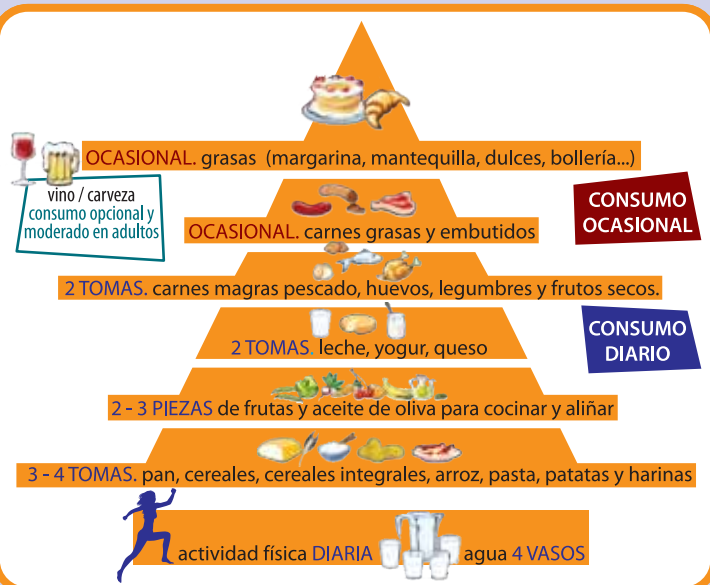
Cuerpos grasos: Aceite sólo crudo para condimentar. Se recomienda no someterlo a cocción o calentamiento. Consumir con moderación mayonesa y manteca.

Bebidas: Consumir preferentemente agua con o sin gas. Controlar el consumo de bebidas gaseosas dietéticas.

Sal: Moderar el consumo.

Evitar: Embutidos, chacinados, snacks y comidas rápidas (por el gran contenido de sal y grasas que aportan) y azúcar, dulces, golosinas.

La Sociedad Argentina de Diabetes afirma que la persona con diagnóstico de diabetes no necesita consumir alimentos especiales, sino que por el contrario, lo que necesita es aprender a comer los alimentos y productos alimentarios "comunes" en un orden y proporción determinados, dependiendo de su ritmo de vida, necesidades energéticas y gustos personales, armonizando los momentos de comida con la insulina aplicada y/o con los hipoglucemiantes orales.



La persona con diabetes debe saber que NO tiene nada prohibido, excepto estar mal controlado.

¿Cómo prevenir la enfermedad?

En el caso de la Diabetes tipo I no existe a la fecha ningún método eficaz.

La Diabetes tipo II, que es la que aparece con más frecuencia, al estar relacionada con la obesidad se puede tratar en gran medida adquiriendo hábitos de vida saludables.

Algunos conceptos a tener en cuenta:

- o Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- o Realizar ejercicio físico de forma regular.
- o Abandonar el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- o Seguir una dieta alimentaria.
- o Prevenir las hipoglucemias ajustando las dosis de los medicamentos a las necesidades reales.
- o Mantener, en la medida de lo posible, un horario de comida regular.

Cantidad de Insumos anuales s/Ley Pronadia

Para los Planes Salud, Básico, Especial e Integral Adherente s/Pronadia.

CANTIDAD ANUAL DE INSUMOS PARA DBT2

- o 50 Tiras Reactivas de glucosa en sangre (70% de cobertura)
- o 100 Tiras Reactivas de glucosa en orina (70% de cobertura)

CANTIDAD ANUAL DE INSUMOS PARA DBT1

- o 24 Jeringas (100% de cobertura)
- o 100 Agujas Descartables (70% de cobertura)
- o 50 Lancetas (70% de cobertura)
- o 50 Tiras Acetona en Orina (70% de cobertura)
- o 100 Tiras Reactivas de glucosa en orina (70 de cobertura)
- o 400 Tiras Reactivas de glucosa en sangre (en 4 entregas) (70% de cobertura)

COBERTURA ESPECIAL PLANES GREMIALES

Para los Planes Integrales (Trabajadores con relación de dependencia en Empresas de Seguro y Productores), Mayor e Integral Mayor.

Productos de Laboratorios Roche (Accu Chek Active o Performa)

Cada 3 meses se entregan:

DBT tipo 1 Insulinos requirientes/dependientes


- o 200 TIRAS REACTIVAS ACCU CHEK S/CARGO
- o 49 AGUJAS NOVOFINE S/CARGO
- o 25 LANCETAS S/CARGO

Cada 3 meses se entregan:

DBT tipo 2

- o 200 TIRAS REACTIVAS DE GLUCOSA EN SANGRE ACCU CHEK (70% DE COBERTURA)

De esta forma efectuamos una entrega mayor a lo previsto en el plan Pronadia a planes del gremio.


Dra. Susana Boghossian
Gerente de Prestaciones de Salud – OSSEG

OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

SEDE CENTRAL: Carlos Pellegrini 575 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel. 4131-2100 / 4131-2000 - informacion@osseg.org.ar

DELEGACIÓN SUROESTE: Manuel Castro 390 - Lomas de Zamora

Tel. 4292-4257 / 4346 - lomasdezamora@osseg.org.ar

DELEGACIÓN NORTE: Almirante Brown 53 - San Isidro

Tel. 4732-4882 / 4732-4870 - sanisidro@osseg.org.ar

DELEGACIÓN NOROESTE: Matheu 4130 (Calle N°56) - San Martín

Tel. 5197-7501 - sanmartin@osseg.org.ar

DELEGACIÓN OESTE: 9 de Julio 520 - Morón Tel. 4489-4576 -

moron@osseg.org.ar

INTERIOR: Informes en la Seccional o Delegación correspondiente.

Consultas e informes: Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.

www.osseg.org.ar

DIABETES MELLITUS

COBERTURA ESPECIAL PLANES GREMIALES

Para los **Planes Integrales**, (Trabajadores con relación de dependencia en Empresas de Seguros y Productores) **Mayor e Integral Mayor**.

Productos de Laboratorios Roche (Accu Chek Active o Performa)

Cada 3 meses se entregan:

DBT tipo 1 Insulinos requirientes/dependientes

- o 200 TIRAS REACTIVAS ACCU CHEK S/CARGO
- o 49 AGUJAS NOVOFINE S/CARGO
- o 25 LANCETAS S/CARGO

Cada 3 meses se entregan:

DBT tipo 2

- o 200 TIRAS REACTIVAS DE GLUCOSA EN SANGRE ACCU CHEK (70% DE COBERTURA)

De esta forma efectuamos una entrega mayor a lo previsto en el plan Pronadia a planes del gremio.

Cantidad de Insumos anuales s/Ley Pronadia

Para los Planes Salud, Básico, Especial e Integral Adherentes/Pronadia.

CANTIDAD ANUAL DE INSUMOS PARA DBT tipo 1

- o 24 Jeringas (100% de cobertura)
- o 100 Aguja Descartables (70% de cobertura)
- o 50 Lancetas (70% de cobertura)
- o 50 Tiras Acetona en Orina (70% de cobertura)
- o 100 Tiras Reactivas de glucosa en orina (70% de cobertura)
- o 400 Tiras Reactivas de glucosa en sangre (en 4 entregas) (70% de cobertura)

CANTIDAD ANUAL DE INSUMOS PARA DBT tipo 2

- o 50 Tiras Reactivas de glucosa en sangre (70% de cobertura)
- o 100 Tiras Reactivas de glucosa en orina (70% de cobertura)

BUENOS AIRES, ABRIL 2010