



CORTE
SUPREMA
DE JUSTICIA



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

Equipo Técnico

Directora General Interina de la Dirección General de Recursos Humanos

Abg. Silvana Gabriela González

Director de la Dirección de Desarrollo de Recursos Humanos

Abg. René Sebastián Genes Faraldo

Coordinación

Dra. Ana Carolina

Fiandro Medico Epidemiólogo

Jefe del Departamento de Asistencia

Lic. Nury Mabel Llanes Ocampos

Colaboradores

Lic. Elizabeth Santander

Lic. Teresa Chase

Lic. Antonio Jiménez

Lic. Viviana Valdez

Econ. Nancy Ibarra

Lic. María Chamorro

Soledad Benítez

Rosalina Jara

Claudia Benítez

Javier Acosta

Lic. María Victoria Guanes

Lic. Yessica Gamarra

Lic. Laura De Filippis

Lic. Emmanuel Garcete

Verónica Vera

Lic. Norma Espinola

María Elena Morel

Santiago Benítez

Florencia Sánchez

Estadística

Adrián Ayala, Susana De Marco.

Edición y Diagramación

Susana De Marco.

El 14 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Diabetes**, una enfermedad que va en aumento en los últimos años y que puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Se da a conocer las causas, los síntomas y complicaciones de la enfermedad, así como los tratamientos.

La **Corte Suprema de Justicia** se une en este mes de noviembre con el objetivo de facilitar información y mensajes claros sobre los riesgos asociados a la **Diabetes** e insta a los funcionarios a sus controles periódicos para detectar posibles alteraciones de la glucosa en sangre.

¿Desde cuándo se celebra el Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra desde 1991, promovido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que crearon esta campaña mundial ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo.

La fecha del 14 de noviembre se escogió porque coincide con el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921.

En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes.



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

Lo más preocupante es que desde 1980 el número de personas con diabetes en el mundo casi se ha cuadruplicado, sobre todo en los países de medios y bajos ingresos. Este peligroso aumento se debe en parte al aumento de personas con sobrepeso y obesidad y a la inactividad física en general.

Qué es la diabetes?

La diabetes se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. Si no se controla puede dar lugar a hiperglucemia, que es el aumento del azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes, además de la diabetes gestacional:

- **Diabetes tipo 1:** el cuerpo no produce suficiente insulina. Las causas y los factores de riesgo de este tipo de diabetes son desconocidas. Las estrategias de prevención tampoco han resultado eficaces hasta el momento.
- **Diabetes tipo 2:** el cuerpo no gestiona correctamente la insulina que produce. Cuanto mayor es el perímetro de cintura y más elevado en Índice de Grasa Corporal (IGC) mayores posibilidades de desarrollarla. Este tipo de diabetes puede prevenirse y es mucho más frecuente que el tipo 1.
- **Diabetes gestacional:** es un tercer tipo de diabetes y se caracteriza por el aumento de azúcar en sangre (*hiperglucemia*) durante el embarazo con valores superiores a los normales, pero no tan elevados como para diagnosticar la enfermedad. Las mujeres que la desarrollan corren más riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Y además tanto el bebé como la madre tienen más posibilidades de desarrollar diabetes del tipo 2 a lo largo de su vida.



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

SOBRE EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2020

Cada año, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes para crear conciencia sobre la enfermedad, su impacto en la salud y el bienestar de las personas y las estrategias eficaces que pueden utilizarse para prevenirla y controlarla. Este año es único debido a la pandemia de COVID-19 y los muchos desafíos que ha supuesto, tanto para las personas con diabetes como para sus proveedores de atención médica.

La OPS/OMS se une a sus socios para conmemorar el **Día Mundial de la Diabetes 2020** con el fin de llamar la atención sobre la importancia de mantener los servicios de salud esenciales para las personas con diabetes.

El tema del Día Mundial de la Diabetes 2020 es "**Diabetes: El personal de enfermería marca la diferencia**" para destacar el papel fundamental que desempeñan las enfermeras en el apoyo a las personas que viven con diabetes.

Aproximadamente 62 millones de personas viven con diabetes tipo 2 en las Américas y reciben atención del personal de enfermería. Este personal puede marcar la diferencia para las personas afectadas por la diabetes, para ayudar a las personas a controlar su enfermedad y prevenir complicaciones debido a la diabetes.



Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

COVID-19

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LA COVID-19?

1 ¿TIENEN LAS PERSONAS CON DIABETES UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- La probabilidad de tener complicaciones serias y enfermarse gravemente por la COVID-19 es mayor en las personas con diabetes que en quienes no tienen diabetes.
- No es que sea más probable que contraiga el virus sino que, si usted se enferma por COVID-19, tiene mayor probabilidad de morir debido a las complicaciones graves que las personas que no tienen diabetes.

2 SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 1 metro (3 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea



- posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.
- Si debe salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, use una mascarilla como protección.

3 ¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Mantenga la diabetes bajo control.
- Tenga algún carbohidrato simple fácil de tomar en caso de que necesite aumentar



Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

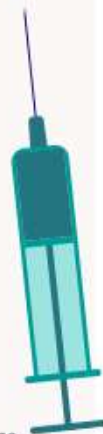
COVID-19

rápidamente su nivel de azúcar en la sangre (por ejemplo, gelatina dulce, jugos, caramelos duros).

- Tenga a mano el número de teléfono de su médico, en algún lugar donde tanto usted como sus familiares puedan encontrarlo fácilmente. También puede ser útil tener a mano el número de teléfono de la farmacia, de los especialistas y de su aseguradora de salud.

4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- Sentirse mal puede incluir sed o boca muy seca, cansancio constante, piel seca o enrojecida, náuseas, vómitos o dolor abdominal, dificultad para respirar, dificultad para prestar atención o confusión.
- Hay otras razones de la COVID-19 que pueden estar haciendo que se sienta mal y al tener diabetes, muchas otras enfermedades podrían ser graves.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo (menos de 70 mg/dl), tome 15 g de carbohidratos simples como miel, mermelada, caramelos duros, paletas, jugo o gaseosa; asegúrese de que su glucemia haya aumentado al verificarla de nuevo a los 15 minutos.
- Verifique su nivel de azúcar en la sangre más a menudo que de costumbre (en general, cada 2 a 3 horas).
- Beba mucha agua. Es fundamental mantener una buena hidratación. Tome sorbos pequeños más o menos cada 15 minutos durante el día para evitar la deshidratación.
- Si está enfermo, puede ser difícil regular el azúcar en la sangre:



- en caso de la diabetes de tipo 1: si su nivel de azúcar en la sangre ha estado alto más de dos veces consecutivas, verifique las cetonas y llame de inmediato al consultorio de su médico si tiene cetonas grandes.
- en caso de diabetes de tipo 2: podría tener complicaciones por una glucemia alta persistente, llame a su médico si no puede bajar su nivel de azúcar en la sangre por debajo de 240 mg/dl.
- Lávese las manos y limpie con agua y jabón o con alcohol el lugar de la inyección o infusión.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.

5 ¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.
- Siga comprobando su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia y mantenga un registro de los niveles, puesto que esta información puede ser útil cuando hable con su médico.
- Revise sus pies (o pida a alguien que vive con usted que lo haga) en busca de rupturas de la piel (o úlceras) o signos de



CORTE
SUPREMA
DE JUSTICIA



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

COVID-19

6 ¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado y que mantenga un buen control del nivel de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.



7 ¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO ESTRÉS O ANSIEDAD?

- Estos son tiempos difíciles que pueden causar gran estrés. Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.
- Asegúrese de encontrar formas de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.
- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.
- Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación ya lo agobia y usted se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico. Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación ya lo agobia y usted se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.

OPS/NMH/NV/COVID-19/20-0074

© Organización Panamericana de la Salud, 2020.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
REPUBLICA DEL PARAGUAY

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus



día mundial de la diabetes
14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

EL AUTOCONTROL PUEDE AYUDAR A LAS PERSONAS CON

DIABETES

A TENER UNA VIDA SALUDABLE Y PROLONGADA



425 MILLONES
DE ADULTOS
EN EL MUNDO TIENEN DIABETES



1 DE
CADA **2**
PERSONAS CON DIABETES
NO ESTÁ DIAGNOSTICADA





día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

SÍNTOMAS DE LA DIABETES



SED EXCESIVA



MICCIÓN FRECUENTE



VISIÓN BORROSA



FALTA DE ENERGÍA



HORMIGUEO O ENTUMECIMIENTO DE MANOS Y PIES

HAMBRE CONSTANTE



CICATRIZACIÓN LENTA DE LAS HERIDAS

PÉRDIDA DE PESO REPENTINA





día mundial de la diabetes
14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

FACTORES QUE SUBEN TU GLUCOSA

- Demasiada comida
- Sedentarismo
- Enfermedades
- Estrés
- Días calurosos

6.5

DIABETES
JUNTOS SE TIENE MÁS FUERZA



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Boletín Especial "Mes de la Diabetes"

6 CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

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



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



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



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



5 Cuidate de los azúcares refinados
Pan blanco, bebidas azucaradas, gaseosas, entre otras; **pueden incrementar tu riesgo de diabetes**.



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

