

Abierta a la comunidad

II JORNADA SOBRE DIABETES Y HÁBITOS SALUDABLES

# Nutriendo hábitos

De la teoría saludable a la práctica en la cocina.

**Coordinación:** Matias Ré - Diabetólogo

Gabriela Medek - Diabetóloga | Antonella Pisciotta - Lic. en Nutrición

**Martes 28/11**  
**9:30 a 12 hs**

Auditorio FECLIBA | Av. 7 n° 532



Inscripción: [ISS.FECLIBA.ORG.AR](http://ISS.FECLIBA.ORG.AR)  
Con certificado de asistencia



día mundial de la diabetes  
14 noviembre



Abierta a la comunidad

II JORNADA SOBRE DIABETES Y HÁBITOS SALUDABLES

# Nutriendo hábitos

De la teoría saludable a la práctica en la cocina.

**Coordinación:** **Matias Ré** - Diabetólogo  
**Gabriela Medek** - Diabetóloga | **Antonella Pisciotto** - Lic. en Nutrición

**Martes 28/11**  
**9:30 a 12 hs**

Auditorio FECLIBA | Av. 7 n° 532



Inscripción: [ISS.FECLIBA.ORG.AR](https://www.iss.fecliba.org.ar)  
Con certificado de asistencia



**Matías Ré**

PRODIABA

Hospital Italiano

Hospital San Juan de Dios

Centro Bernardo Houssay

[matiasre@gmail.com](mailto:matiasre@gmail.com)

## MENSAJES CLAVE

1 de cada 11 adultos tiene diabetes (415 millones)



46,5% de los adultos con diabetes están sin diagnosticar



12% del gasto mundial en salud se destina a la diabetes (\$673 billion)



En 2040, 1 adulto de cada 10 (642 millones) tendrá diabetes



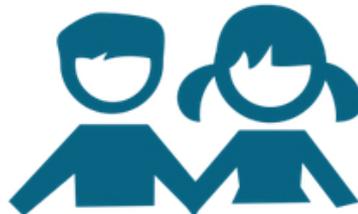
1 de cada 7 nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional



3 cuartas partes de las personas con diabetes viven en países de bajos y medios ingresos



542,000 niños tienen diabetes tipo 1



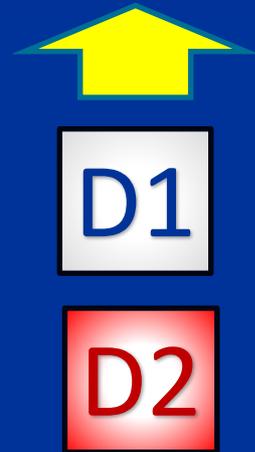
Cada 6 segundos muere una persona por la diabetes (5.0 millones de muertes)

# Clasificación etiológica de la DBT Mellitus

- Diabetes tipo 1.
- Diabetes tipo 2.
- Otros tipos específicos de DBT.
- Diabetes Mellitus Gestacional (DMG).

# Definición de Diabetes Mellitus

- La DM abarca a un grupo de enfermedades crónicas caracterizadas por hiperglucemia resultante de un defecto en la secreción de la insulina, en la acción o en ambas.



# Criterios para el diagnóstico de diabetes

- Síntomas de diabetes más valores de glucosa plasmática obtenidos al azar  $>200$  mg/dl.
- Glucosa Plasmática en Ayunas (GPA)  $>126$  mg/dl.
- Glucosa plasmática  $>200$  mg/dl 2 h PG durante la prueba oral de tolerancia a la glucosa (POTG).

**SOBREPESO Y  
OBESIDAD**

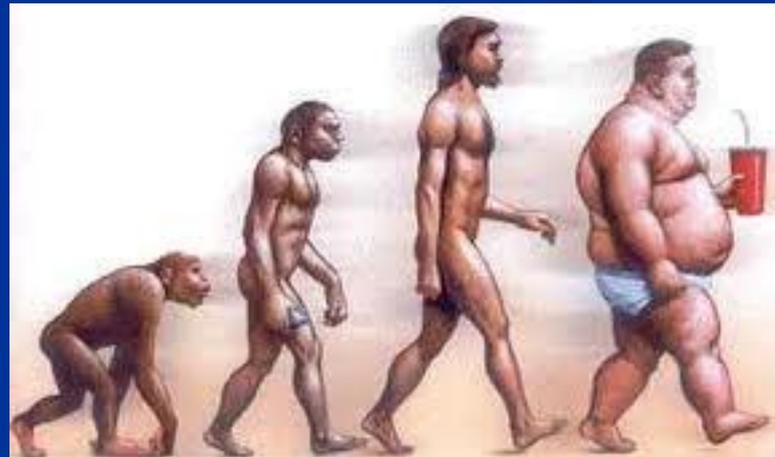
**ANTECEDENTES  
FAMILIARES DE DBT**

**SEDENTARISMO**

**MALA  
ALIMENTACION**

**DBT 2**

**HIPERTENSION**



**¿Cuál es el valor normal de Glucemia en ayunas?**

**100 md/dL**

**NORMAL**

**101-125 md/dL**

**PREDIABETES**

**126 md/dL**

**DIABETES**

**¿Cuál es el valor normal de Glucemia  
en una PTOG?**

**140 md/dL**

**NORMAL**

**141-199 md/dL**

**PREDIABETES**

**200 md/dL**

**DIABETES**

# ¿QUE ES LA PREDIABETES ?

- ✓ Es un estado que se presenta antes de la diabetes.
- ✓ Significa que su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal pero no suficientemente alto como para llamarlo diabetes.
- ✓ La prediabetes no tiene síntomas.
- ✓ Es posible tenerla sin saberlo.

¿Podrían las intervenciones intensivas en el estilo de vida disminuir la morbimortalidad en pacientes prediabéticos?

# DPP

## Diabetes Prevention Program (DPP): Preliminary Results



\*Percentages show cumulative incidence at 3 y. †Exercising 150 minutes per week.

DPP Research Group. *N Eng J Med*. 2002;346:393-403.

# 60 %

MAITENA

¡PRIMERA CLASE!, AVER, TESORO,  
SI NOS ENTENDEMOS... ¿VOS  
QUERÉS REDUCIR, ENDURECER  
O TONIFICAR...?

HUIR



¿Si mi médico me diagnosticó una prediabetes  
cómo hago para no tener diabetes?

¿Puedo volver a tener valores normales de  
Glucemia?



# Tratamiento de Diabetes

- EJERCICIO

- PLAN DE ALIMENTACION

- ~~■ MEDICACIÓN~~

# Conclusiones

- La mayoría de los pacientes con prediabetes y Diabetes no presentan síntomas al inicio.
- Los cambios en el estilo de vida permiten evitar la progresión de los pacientes con prediabetes a la Diabetes así como la obesidad y otros factores de riesgo.

**Muchas Gracias**  
**matiasre@gmail.com**

