

DIABETES Y TRABAJO

Según las estimaciones, aproximadamente 422 millones de adultos en todo el mundo tiene diabetes. En España es la enfermedad crónica más frecuente: 5 millones de personas sufren en nuestro país diabetes tipo II, 2 millones padecen diabetes y no lo saben.

En torno al 14 % de la población en España es diabética. El riesgo de la diabetes no controlada puede provocar enfermedades y lesiones en órganos como los riñones, el corazón, el sistema nervioso o la vista. El 70 % de los casos de diabetes tipo II puede prevenirse con hábitos de vida saludables

¿Qué es y qué tipos de diabetes hay?

La diabetes mellitus es un déficit de la hormona insulina, una resistencia a la acción de la misma o ambos.

La sintomatología es: cansancio, debilidad muscular, aumento del apetito y de la sed, aumento de la orina. Esto es característico de cualquier tipo de diabetes.

Tipos de diabetes más frecuentes:

- Diabetes tipo I: antes llamada infanto-juvenil o insulino-dependiente. Su tratamiento es la insulina.
- Diabetes tipo II: previamente denominada del adulto o no insulino-dependiente, es la más frecuente. Su tratamiento es dieta, ejercicio y antidiabéticos orales (y en determinadas ocasiones, insulina).



“Nuestro compromiso, tu salud”

Factores de riesgo:

1. La obesidad: una persona obesa tiene el doble de riesgo de padecer diabetes.
2. La edad: el riesgo es mayor en mayores de 65 años
3. La hipertensión arterial: el 41 % de la población tienen la tensión elevada.
4. El tabaco colabora en la aparición y en el avance de las complicaciones de la diabetes.
5. La diabetes es más frecuente en hombres que en mujeres y en aquellas personas que tienen antecedentes familiares.

Recomendaciones de estilo de vida:

- Práctica de ejercicio físico moderado y alimentación equilibrada
- Comer frutas, verduras, y disminuir la ingesta de grasas y azúcares. Cuanto más variada sea la alimentación, mejor.
- Evitar el sobrepeso: El 90% de los diabéticos tienen un IMC por encima de 27.

Diabetes y trabajo:

La diabetes no supone de entrada ninguna desventaja para el desempeño de ningún trabajo. A veces, para minimizar el riesgo de una descompensación aguda, fundamentalmente una hipoglucemia, basta con una adaptación de las condiciones laborales del puesto de trabajo (por ejemplo, poder ingerir una pequeña colación (zumo) en caso de hipoglucemia; parada para medirse la glucosa o inyectarse la insulina).



“Nuestro compromiso, tu salud”