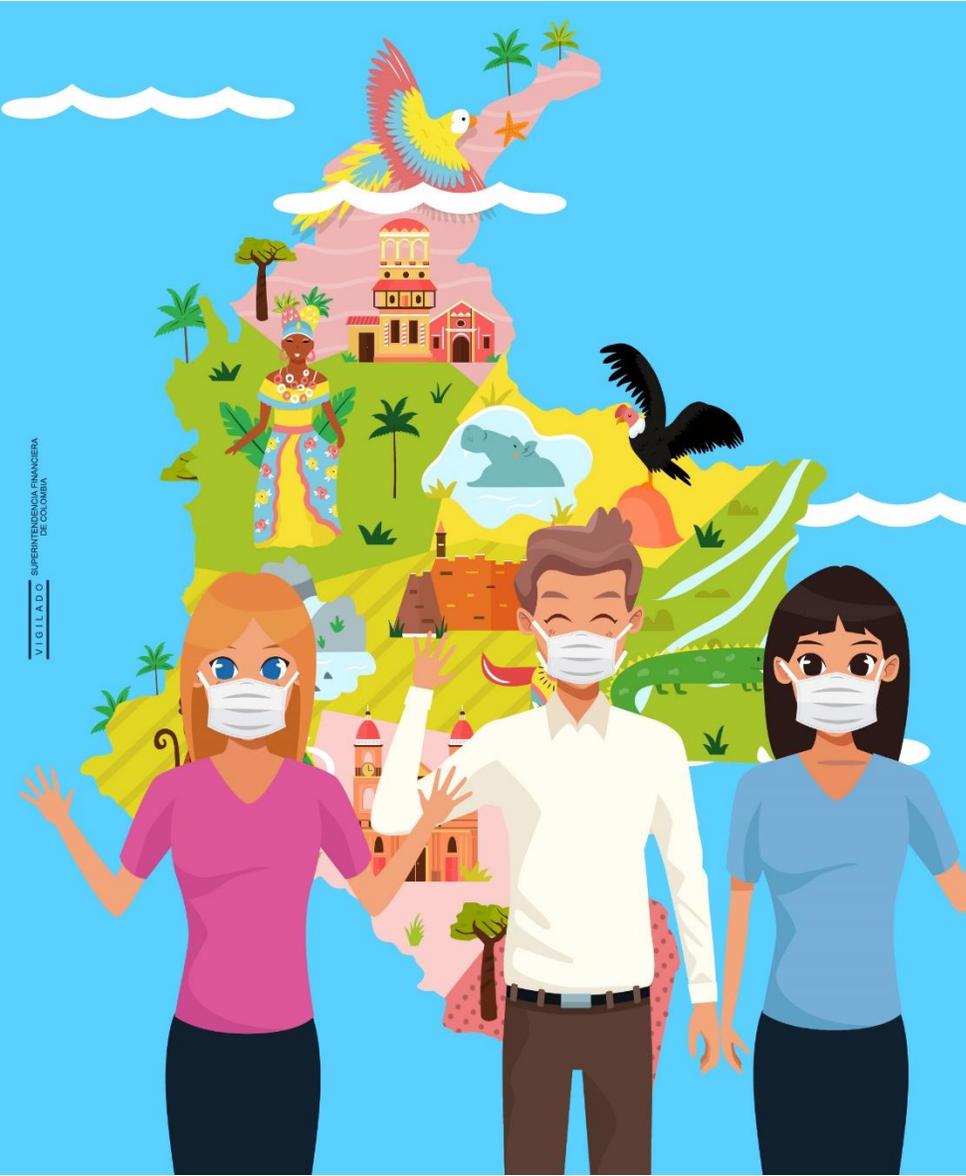


VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TALLERES WEB EN S.S.T.

EDUCACIÓN CON AMOR PARA EL BIEN-ESTAR DE LAS PERSONAS

Control Nutricional de la Diabetes Tipo 1 y Tipo 2. Etapas de la vida.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCION**
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando en U

Mireya Delgadillo Sánchez
Nutricionista – Dietista
Magister en Alimentación y Nutrición
Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Compartir con los asistentes las principales características de la Diabetes Tipo 1 y Tipo 2 y cómo abordarlas desde la nutrición adecuada en las diferentes etapas de la vida.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Diabetes Tipo 1 y su abordaje nutricional.

2. Diabetes Tipo 2 y su abordaje nutricional.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 se caracteriza porque tiene mayor incidencia entre los jóvenes y los niños. En este tipo de diabetes, el propio sistema inmunitario del paciente produce una destrucción de las células beta del páncreas, lo que origina una deficiencia total de insulina. La insulina es la hormona que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Diabetes Tipo 2.

La diabetes tipo 2 puede afectar a personas de cualquier edad, incluso niños, se desarrolla con mayor frecuencia en personas adultas y mayores.

La obesidad y una vida sedentaria son, entre otros, algunos de los factores que pueden provocar este tipo de diabetes.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 pueden producir insulina, pero no en las cantidades suficientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Diabetes tipo 1

El cuerpo no produce nada de insulina

Está diagnosticada en su totalidad

Provocada por un ataque del propio sistema inmunitario

No existe cura

No se puede prevenir

Diabetes tipo 2

Producción de insulina insuficiente

Muchas personas no saben que la padecen

Muy relacionada con la obesidad, el sedentarismo y factores genéticos

No existe cura, pero en algunos casos con el tratamiento adecuado puede remitir*

*En personas obesas mediante cirugía bariátrica.

En ocasiones se puede prevenir y retrasar su aparición con una dieta sana y la práctica de ejercicio físico



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Diabetes tipo 1

Requiere administración de insulina de forma externa

No requiere administración de antidiabéticos orales

Requiere un control de la dieta. Se debe ajustar la dosis de insulina a la cantidad de alimentos que se planean ingerir

Requiere actividad física para evitar complicaciones de la diabetes

Se debe llevar un control de los niveles de azúcar en sangre a diario

Se debe llevar un control de la presión arterial

Se deben monitorizar los niveles de colesterol

Diabetes tipo 2

En ocasiones requiere administración de insulina pero no por norma general

Requiere administración de antidiabéticos orales en caso de que no se responda al plan de dieta y ejercicio

Muy relacionada con la obesidad y el sedentarismo. La dieta debe planificarse

La actividad física es parte del tratamiento y se aconseja como modo de vida saludable

Se debe llevar un control de los niveles de azúcar en sangre periódicamente

Se debe llevar un control de la presión arterial

Se deben monitorizar los niveles de colesterol



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

COINCIDENCIAS.

- Problemas cardíacos
- Nefropatías
- Neuropatías
- Pie diabético
- Problemas relacionados con la visión
- Trastornos óseos y de las articulaciones
- Complicaciones cutáneas
- Problemas en el aparato digestivo
- Disfunción sexual
- Problemas en los dientes y las encías



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

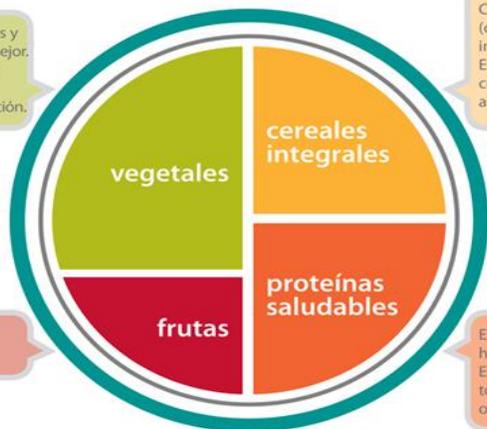
¿Cuánto y qué debo comer?

El plato saludable



Utiliza aceites saludables como los de oliva o cáñola, para cocinar o en ensaladas. Evita el consumo de mantequilla y grasas trans.

Mientras más verduras y más variadas comas, mejor. Las papas, sobre todo las fritas, no forman parte de la recomendación.



Come cereales integrales (como pan y pasta integral). Evita el consumo de cereales refinados (como arroz y pan blanco).

Come muchas frutas de todos los colores.

Elige pescado, aves, huevo, frijoles y nueces. Evita la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

¡Mantente activo!

Bebe agua, té o café (sin azúcar). Limita el consumo de leche o lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.



Traducción y diseño: Uhma salud
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard health Publications
www.health.harvard.edu



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

Cómo cocinar los alimentos?

La manera de cocinar los alimentos también es importante para seguir una alimentación saludable.

Es preferible:

Evitar preparaciones con mucha grasa como los fritos.

Utilizar técnicas como el hervido, vapor, salteado, plancha o sartén, horno, guisos. Para dar más sabor utilizar ajo, cebolla, hierbas aromáticas o especias, como azafrán, pimienta, comino, tomillo etc.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TRES PILARES PARA CONTROL DE LA DIABETES TIPO 1.

1. Carbohidratos que se ingieren.
2. La actividad física que se ha realizado
3. La dosis de **insulina** administrada.

Sin embargo, **hay muchos otros factores que afectan los niveles de glucosa en la sangre.**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otros factores:

- La ingesta de alimentos, más allá de los carbohidratos .
- Un alto contenido de grasas o de proteínas también afectará los niveles de glicemia.
- Los cambios de peso
El sobrepeso o aumento de peso **incrementa la resistencia a la insulina**, necesitando más insulina para mantener los niveles de glucosa estables.
- El stress, fiebre o estados gripales



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

EDAD

- Los **niños lactantes y preescolares tienen mayor sensibilidad a la insulina**, especialmente en las horas del mediodía. Durante este período, los niños pequeños requieren dosis en medias unidades de insulina (0,5 unidades) o dosis inferiores a través de una bomba de insulina.
- Durante la pubertad, **los adolescentes se encuentran en rápido crecimiento y secretan mayores cantidades de hormona de crecimiento** durante la noche, por lo que es frecuente observar valores de glucosa más altos en ayunas. Este fenómeno se le llama “Fenómeno del alba” Se deben realizar controles .
- **Durante la pubertad es necesario aumentar considerablemente y frecuentemente la dosis de insulina.**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otros nutrientes sugeridos

Minerales , Vitaminas, Fibra y Agua.

Zinc, Hierro, Calcio, Sodio, Potasio,
Cloro, Magnesio, etc.

Vitaminas A D E K

Vitaminas del Complejo B: Tiamina,
Niacina, Piridoxina, Riboflavina,
Cianocobalamina, etc.

Agua.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DIABETES TIPO 2

El tratamiento de la diabetes tipo 2 incluye:

- Pérdida de peso
- Alimentación saludable
- Hacer ejercicio en forma regular
- Posiblemente, medicamentos para la diabetes o tratamiento con insulina
- Control de azúcar en sangre



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

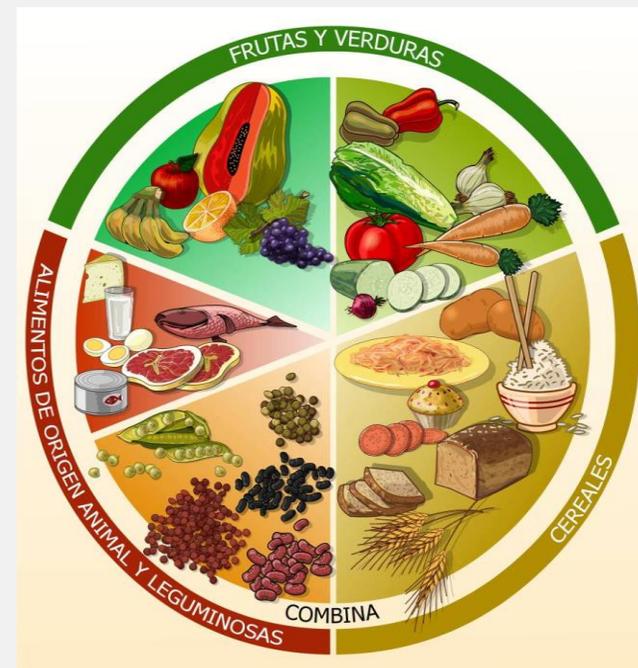


Capital
Estratégico

Alimentación saludable

PLAN DE ALIMENTACIÓN

- Menos calorías
- Menos carbohidratos refinados, especialmente los dulces
- Menos alimentos que contienen grasas saturadas
- Más frutas y verduras
- Más alimentos con fibra
- Agua



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



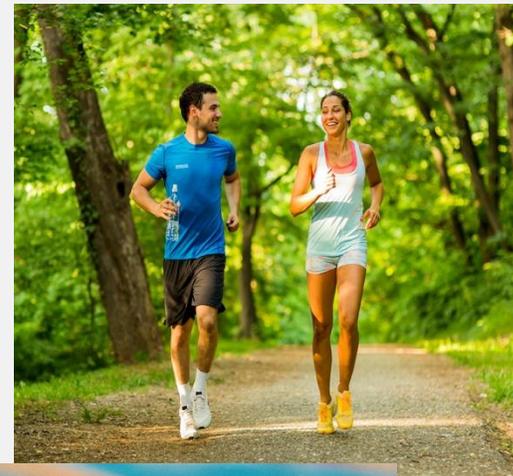
Innovación



Capital
Estratégico

Actividad física

- Todos necesitamos hacer ejercicio aeróbico con regularidad, y los diabéticos con diabetes de tipo 2 no son la excepción.
- Obtén la aprobación de tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Elige actividades que disfrutes, tales como caminar, nadar y andar en bicicleta, para que puedas hacerlas parte de tu rutina diaria.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DIABETES GESTACIONAL

Riesgos maternos

Infecciones de orina

Aumento de la Tensión
Arterial

Aumento del líquido
amniótico

Parto pretérmino

Riesgos fetales

Peso excesivo al nacer
(macrosomía)

Hipoglucemia al nacer

Retraso de maduración

Obesidad infantil y adulta



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



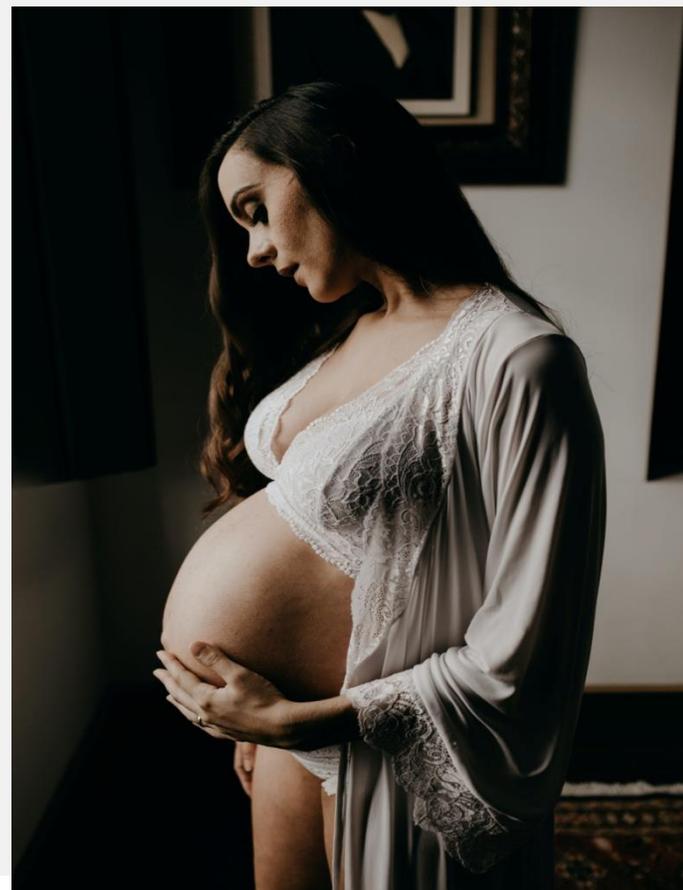
Innovación



Capital
Estratégico

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Debes asesorarte de un Profesional Dietista-Nutricionista quien elaborará un plan de alimentación para esta nueva situación, adaptado a cada caso: al trimestre y al aumento de peso materno y fetal.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Ejemplo de menú para diabetes gestacional

Desayuno

Un vaso de leche semidescremada. Una rebanada de pan integral con queso fresco pasteurizado, porción de papaya.

Media mañana

Un yogur con hojuelas de avena y nueces.

Comida

Vegetales (pimiento, calabacín, berenjena y tomate) con un puñado de arroz integral. Pescado la brasa con guarnición de ensalada y una naranja

Merienda

Infusión de jengibre. Una rebanada de pan integral con aguacate.

Cena

Ensalada de rúgula, con calabaza asada, tomates cherry, lentejas y tiras de pechuga de pollo a la plancha.

Mandarinas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otras recomendaciones:

- No consumir alcohol
- No fumar
- Realizar actividad física según indicaciones.
- No automedicarte
- Controles periódicos de glicemia
- Prepararte para la lactancia
- Mantener normas de aseo e higiene de pies, manos, uñas, dientes.
- Asistir a tus controles médicos y nutricionales.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ADULTO MAYOR

- Mucha sed (polidipsia).
- Sensación de mucha hambre (polifagia).
- Necesidad de orinar continuamente, incluso de noche (poliuria).
- Pérdida de peso, a pesar de comer mucho.
- Cansancio.
- Visión borrosa.
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
- Infecciones fúngicas en la piel recurrentes.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recomendaciones específicas

- Educación: es de vital importancia educar al paciente anciano e involucrar al núcleo familiar en esta actividad. Para ello deben usarse mensajes sencillos, acordes con la edad y el nivel escolar del paciente.
- Dieta: no debe ser hipercalórica, pero al mismo tiempo debe evitarse la malnutrición .
- Debe ser rica en vitaminas y minerales (insistir en la ingesta de agua, calcio, folatos, potasio y vitamina B 12), y la distribución calórica será igual que en los adultos jóvenes.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- En los ancianos obesos, lograr una pérdida de peso del 10 % debe ser considerado positivo y suficiente.
- Ejercicio físico: la actividad física es muy productiva para el anciano diabético, ya que mejora la sensibilidad a la insulina
- Se recomienda la caminata en el horario de la mañana durante 1 h y como mínimo 4 veces a la semana, siempre que no existan contraindicaciones para su realización.
- Consumir agua, ya sea fría o aguas aromáticas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recuerden que para controlar la Diabetes Tipo 1 y Tipo 2 es indispensable:

➤ **Vida activa**

El mantener un estilo de vida activo y moverse hace que el musculo use glucosa favoreciendo que las glicemias mejoren.

➤ **Alimentación saludable.**

Incluir alimentos de todos los grupos, de acuerdo a recomendaciones.

➤ **Asistir a los controles**

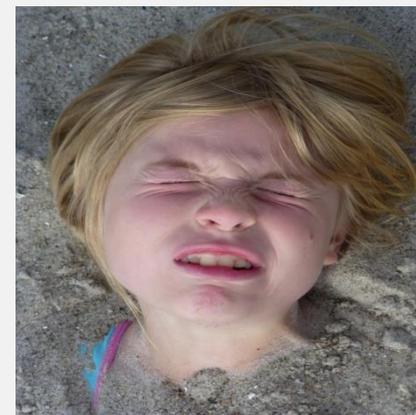
Muy importante para prevenir complicaciones

➤ **No automedicarse**

Sea responsable y comprometido con sus tratamientos

➤ **Mantenga normas de higiene y aseo.**

Cuide sus pies, su dentadura, su piel, sus ojos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Gracias

The word "Gracias" is displayed in a playful, multi-colored font. Each letter is held up by a hand of a different skin tone, symbolizing diversity and unity. The letters are: 'G' (blue), 'r' (green), 'a' (red), 'c' (purple), 'i' (yellow), 'a' (light blue), and 's' (pink). The hands are positioned below each letter, with fingers gripping the bottom edge. The background is plain white.

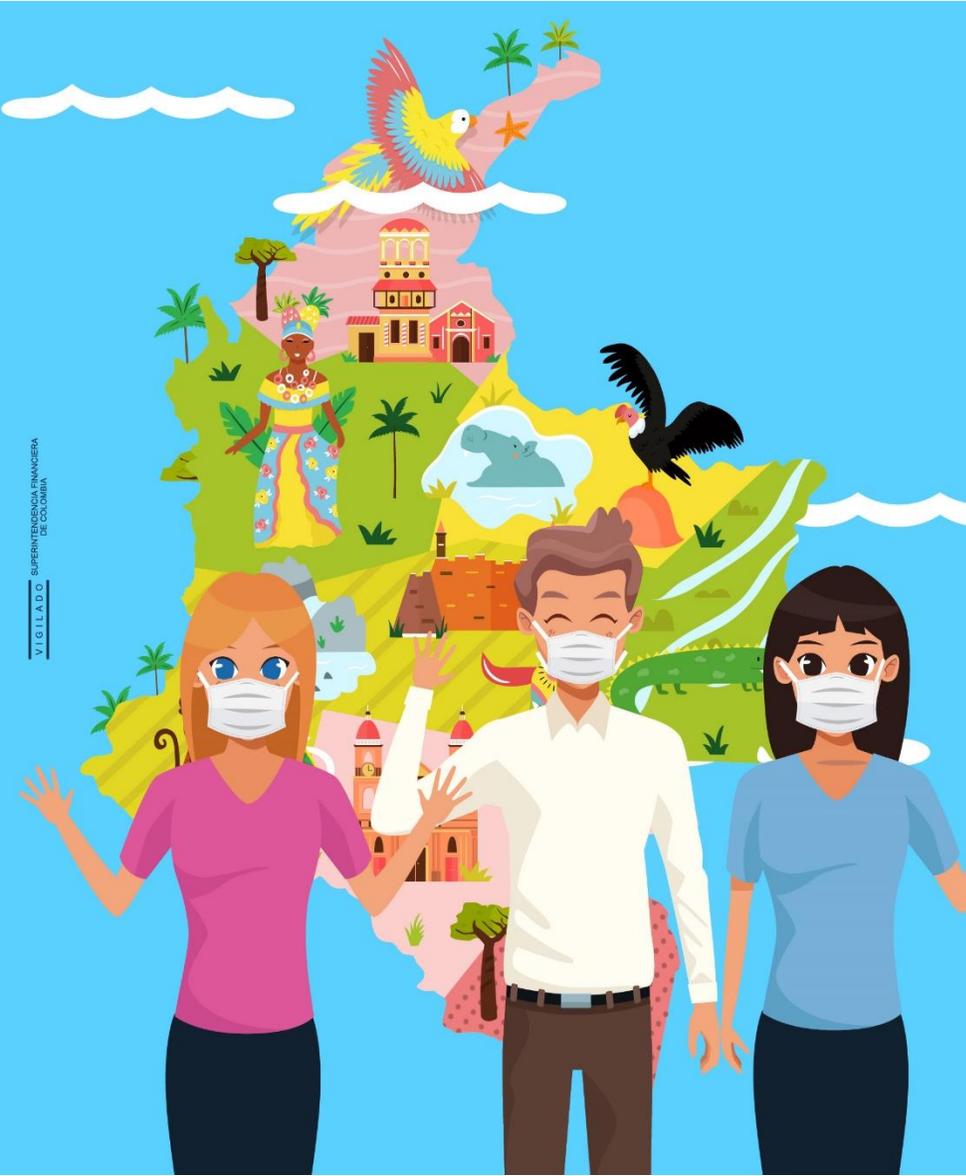
En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA ES ACCIÓN



REGUNTAS

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TALLERES WEB EN S.S.T.

EDUCACIÓN CON AMOR PARA EL BIEN-ESTAR DE LAS PERSONAS