

Sedentarismo y Diabetes

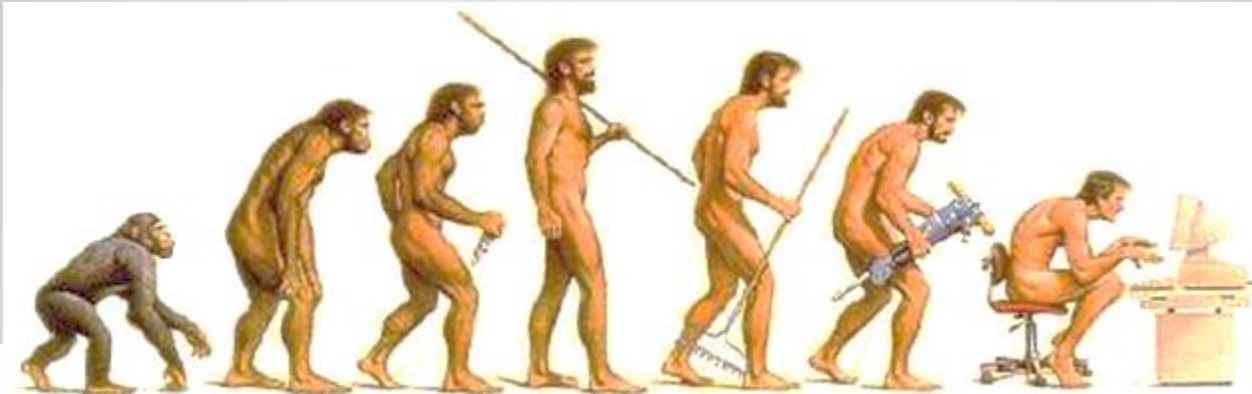
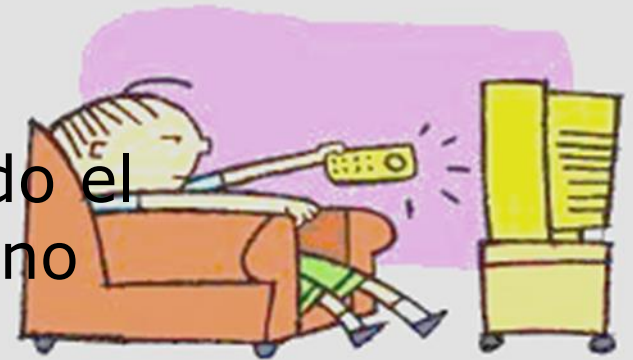
Nicolás Caputo Pesce – Fernando Marcelo Túnez

Año 2012

Sedentarismo

Definición: Es la falta de actividad física regular definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

¿Cuándo se es sedentario?: cuando el gasto semanal en actividad física no supera las 2000 kilocalorías.



Sedentarismo

- Causas del sedentarismo:

- I. Falta de tiempo.
- II. Falta de dinero.
- III. Falta de instalaciones.
- IV. Exceso de trabajo.
- V. Distancias.
- VI. El uso de computadoras y del televisor[®]



- Consecuencias del Sedentarismo:

- I. Obesidad
- II. Hipertensión
- III. Problemas articulares
- IV. Diabetes tipo II
- V. Infarto de Miocardio
- VI. ACVs



DIABETES

Enfermedad metabólica crónica que se desarrolla cuando el páncreas no produce suficiente insulina (Tipo I- Insulinodependiente) o cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina producida de un modo eficiente (Tipo II).

El tipo II se presenta principalmente en adultos, con el 85 ó 90% de todos los casos.

Síntomas DIABETES



POLIDIPSIA



POLIURIA



**PERDIDA
PESO**

Algunas personas son completamente asintomáticas. Para el diagnóstico se debe utilizar un análisis de orina y de sangre

Enfermedades derivadas de la Diabetes

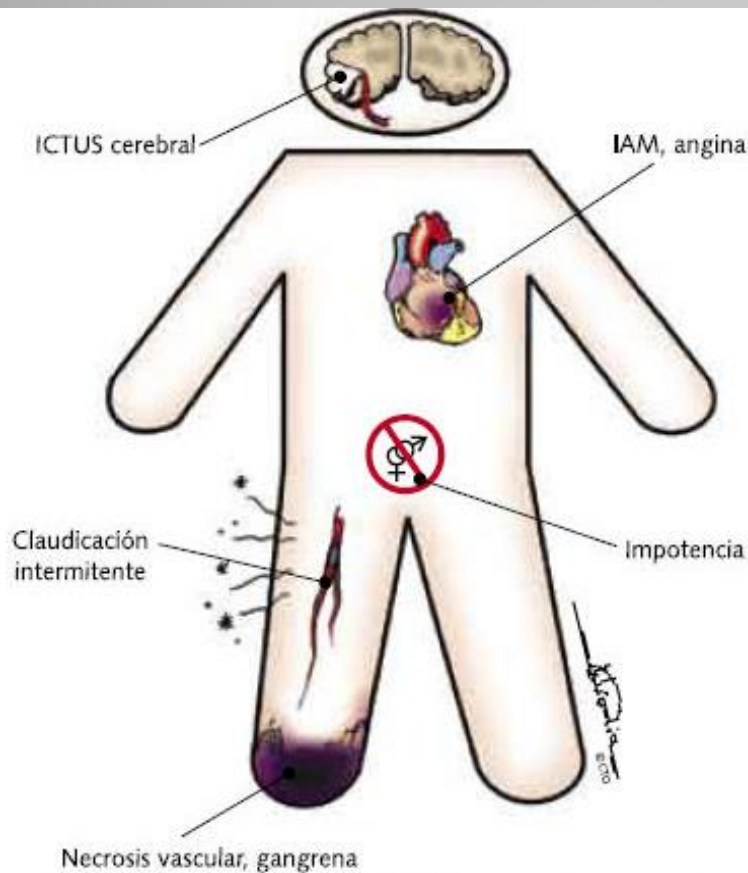


Figura 60. Complicaciones macroangiopáticas de la diabetes mellitus.

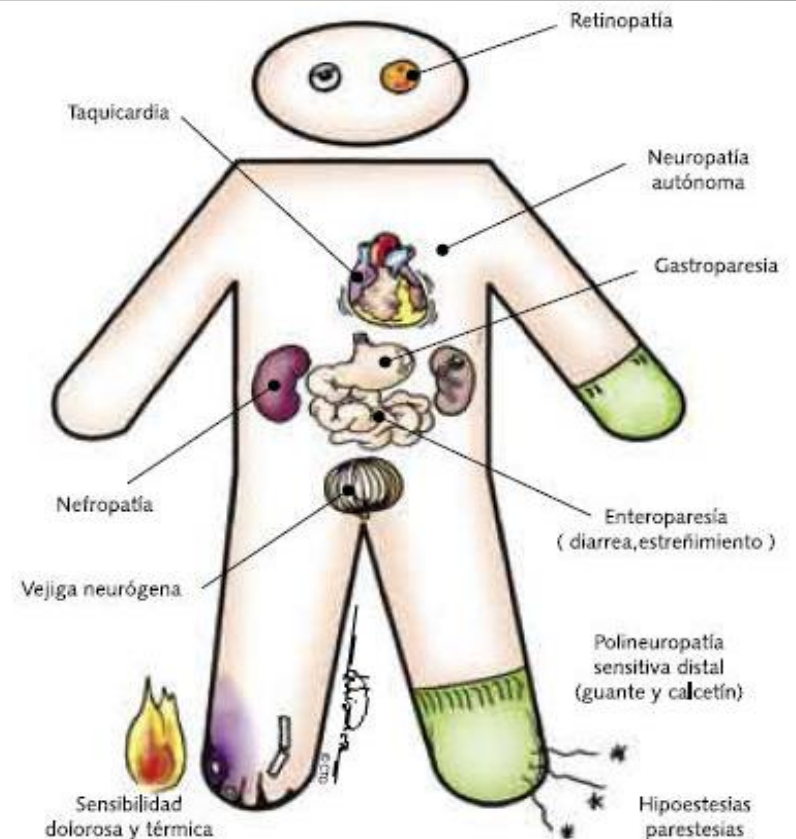


Figura 61. Complicaciones microangiopáticas de la diabetes mellitus.

Riesgos de accidentalidad laboral asociados con la Diabetes o su tratamiento

- Mareo
- Pérdida de conciencia (hipoglucemia)
- Alteraciones de la visión
- Dificultad para realizar movimientos
- Temblores
- Reducción de la coordinación motora
- Alteración del estado de ánimo
- Alteración del sueño y de la concentración
- Aumento del tiempo de reacción

¿Cómo prevenir la Diabetes?

- Desarrollar un programa integral de salud que fomente una dieta equilibrada y ejercicio regular.
- Desarrollar programas de Prevención en el trabajo.

Educación al trabajador!

¿Cómo actuar frente a la Diabetes?

- Comprobar los niveles de azúcar en la sangre o para aplicarse insulina
- un lugar para descansar hasta que los niveles de azúcar en la sangre vuelvan a ser normales
- Recreos para comer o beber, tomar medicamentos o comprobar los niveles de azúcar en la sangre.
- Tenga a mano en todo momento unas meriendas para tratar la hipoglucemia.