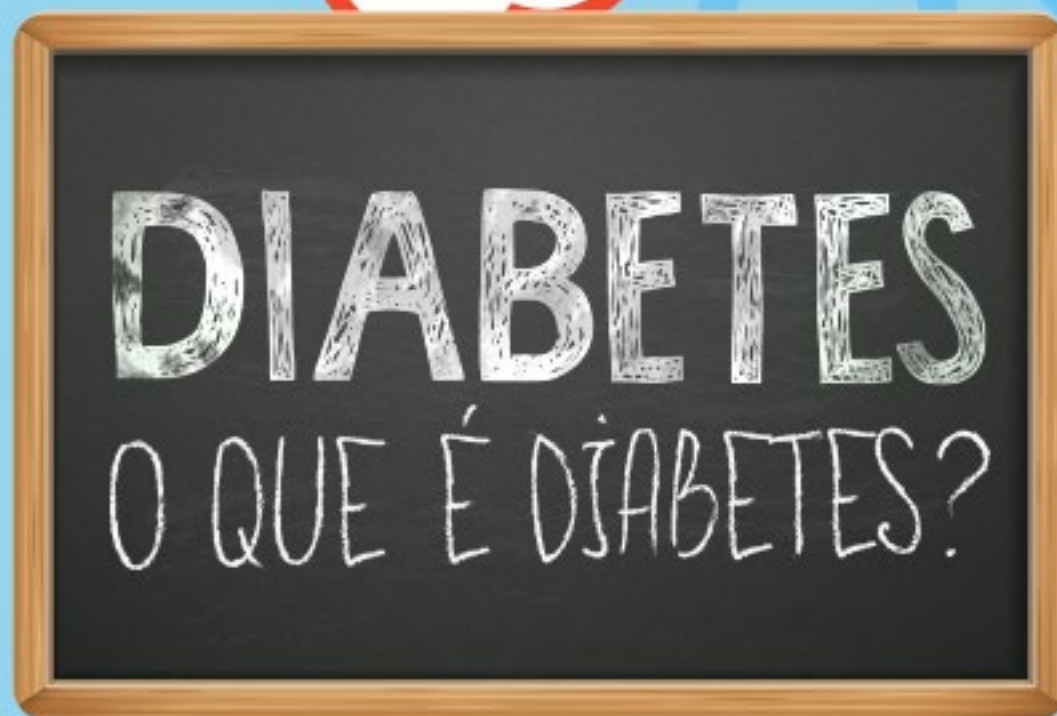


A Seguros Unimed
ainda mais próxima,
quando você
mais precisa.

Cuidando de

seu





Diabetes Mellitus é uma doença em que há aumento do açúcar (glicose) no sangue, provocado por uma deficiência de produção ou pela diminuição de ação da insulina.

Insulina é um hormônio produzido no pâncreas, responsável pela utilização de açúcar pelo nosso organismo (fonte de energia) e pelo seu armazenamento em músculos, gordura e fígado. Nível de glicose alto no sangue pode ser danoso para vários órgãos, como olhos, coração, vasos sanguíneos, nervos e rins.

A maioria dos diabetes está dividida entre tipo 1 ou 2. Porém, existem outras formas da doença, como o Diabetes Gestacional.

DIABETES TIPO 1

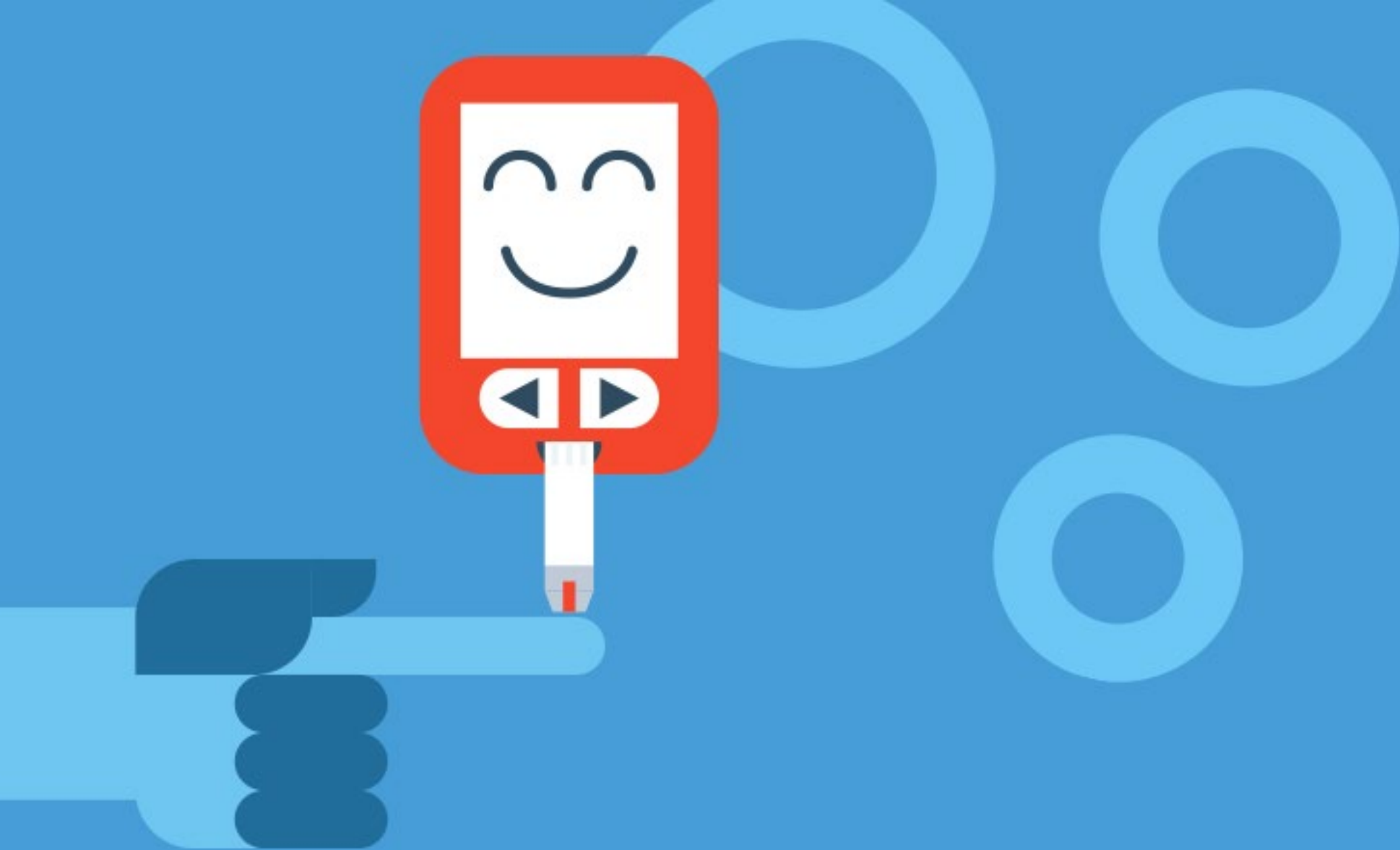
É mais frequente em crianças e adolescentes, mas pode ocorrer também em qualquer idade. Acontece por destruição das células que produzem insulina no pâncreas, em decorrência de um processo imunológico. Em geral, o surgimento de sintomas acontece em dias ou poucos meses.

DIABETES TIPO 2



É mais frequente em adultos.
Acontece porque o organismo tem resistência à ação da insulina, muitas vezes associada ao acúmulo de gordura na região abdominal, ao sedentarismo e a antecedentes familiares. Os sintomas podem demorar anos para surgir.
Com a evolução da doença, o pâncreas vai também parando de produzir insulina.



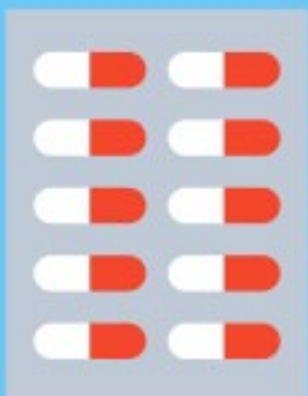


COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

- É feito com exames laboratoriais a partir de sintomas ou com exame de rastreamento. Caso alterados, devem ser confirmados.
- Glicemia de jejum – maior ou igual a 126 mg/dL.
- Glicemia ao acaso associada a sintomas sugestivos – maior que 200 mg/dL.
- Hemoglobina glicosilada – maior ou igual a 6,5%.
- Teste de tolerância oral com 75 g de glicose (2 horas) – maior que 200 mg/dL.

COMO EVITAR OU RETARDAR O DESENVOLVIMENTO DO DIABETES TIPO 2

- Emagreça se você está acima do peso.
- Tente diminuir a circunferência abdominal, já que essa gordura localizada está associada à piora da ação da insulina, à hipertensão e a alterações do colesterol.
- Faça pelo menos 150 minutos de atividade física por semana.
- Tenha uma dieta saudável, variada e fracionada. Prefira alimentos integrais, com pouca gordura. Evite bebidas doces (refrigerantes, sucos industrializados).
- Pare de fumar. Alguns estudos mostram que isso também diminui o risco de desenvolver diabetes.
- Se você já é pré-diabético, pode precisar de alguma medicação.





Conectados
para cuidar
de você

UNIMED SEGUROS SAÚDE S.A. – CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Matriz: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 – Cerqueira César – CEP 01410-901 – São Paulo – SP

Atendimento Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611

Ouvidoria: www.seguorosunimed.com.br/ouvidoria ou ligue 0800 001 2565 | www.seguorosunimed.com.br

ANS - nº 00.070-1