

DIABETES

LA DIABETES MELLITUS ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA EN LA QUE LOS NIVELES DE GLUCOSA (AZÚCAR) EN LA SANGRE SON DEMASIADO ELEVADOS. SE PRODUCE PORQUE EL ORGANISMO NO PRODUCE SUFICIENTE INSULINA, NO LA UTILIZA ADECUADAMENTE O AMBAS COSAS.



TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO 1

- EL ORGANISMO NO PRODUCE INSULINA.
- PUEDE APARECER A CUALQUIER EDAD
- REQUIERE TRATAMIENTO CON INSULINA



DIABETES TIPO 2

- ES EL TIPO MÁS FRECUENTE.
- EL ORGANISMO NO UTILIZA CORRECTAMENTE LA INSULINA.
- ESTÁ RELACIONADA CON FACTORES GENÉTICOS Y CON DETERMINADOS FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA.

DIABETES GESTACIONAL

- APARECE DURANTE EL EMBARAZO.
- GENERALMENTE DESAPARECE DESPUÉS DEL PARTO, AUNQUE AUMENTA EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2



FACTORES DE RIESGO

- ANTECEDENTES FAMILIARES
- SOBREPESO/OBESIDAD.
- FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE.
- EDAD AVANZADA.
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL.
- COLESTEROL/TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS.
- HABER TENIDO DIABETES GESTACIONAL.
- SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO.



SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALERTA

LA DIABETES TIPO 2 PUEDE DESARROLLARSE DURANTE AÑOS SIN PRODUCIR SÍNTOMAS. CUANDO APARECEN, LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES SON:



- MUCHA SED (POLIDIPSIA).
- ORINAR CON FRECUENCIA (POLIURIA).
- AUMENTO DEL HAMBRE (POLIFAGIA).
- CANSANCIO Y FALTA DE ENERGÍA.
- PÉRDIDA DE PESO SIN CAUSA
- VISIÓN BORROSA.
- HORMIGUEO O PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD EN MANOS Y PIES.
- PIEL SECA O PICOR.



¿COMO VIVIR CON DIABETES?

CON UN BUEN CONTROL DE LA ENFERMEDAD ES POSIBLE ESTUDIAR, TRABAJAR, VIAJAR, HACER EJERCICIO....

PARA MANTENERLA CONTROLADA

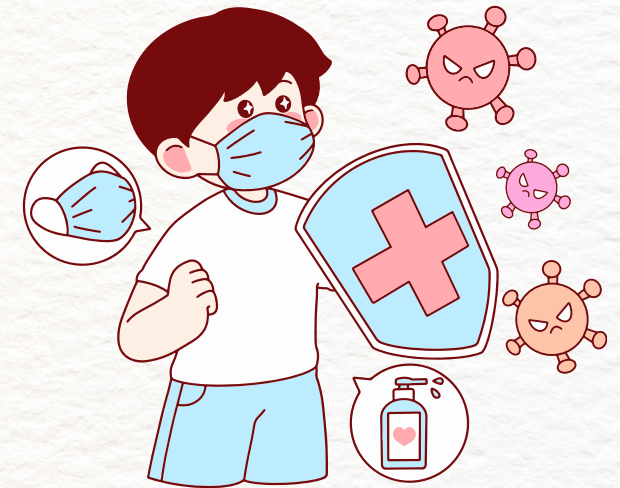


- SEGUIR EL TRATAMIENTO INDICADO POR EL EQUIPO SANITARIO.
- MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- CONTROLAR LA GLUCEMIA
- MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- NO FUMAR, NI BEBER ALCOHOL
- ACUDIR A LAS REVISIONES MÉDICAS.
- REVISAR Y CUIDAR LOS PIES.

PREVENCIÓN Y CONTROL

5 CLAVES:

-  ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
-  ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
-  MANTENER UN PESO SALUDABLE
-  NO FUMAR
-  REALIZAR CONTROLES DE SALUD



TU VOZ ES IMPORTANTE
TU PARTICIPACIÓN MEJORA TU SEGURIDAD
TU SEGURIDAD IMPORTA DURANTE TODA LA VIDA