14 Noviembre

Día mundial de la DIABETES

La **diabetes** es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

La insulina es la encargada de tomar la glucosa (azúcares) para que se convierta en energía; si la insulina no funciona bien, se aumentan los azúcares en la sangre ocasionando diferentes síntomas como:



- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Visión borrosa
- Mareo, entre otros



Tipos de Diabetes

La diabetes tipo 1: Se caracteriza por la ausencia de insulina.

La diabetes tipo 2: El cuerpo es incapaz de utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.

La diabetes gestacional: Una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo entre la semana 24 y 28.

PL-GRS-42

¿Es posible prevenirla?



Las causas de la diabetes pueden estar asociadas a problemas autoinmunes en la tipo 1, al proceso de embarazo en la diabetes gestacional. Por su parte, la diabetes tipo 2 está relacionada con el estilo de vida; la OMS considera que es posible prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, siguiendo estos consejos:

- Bebe más agua y menos bebidas azucaradas.
- Come más frutas y verduras.
- Prepara tus alimentos preferidos de manera más saludable.
- Haz actividad física, elije la que más te guste.

¡Medicarte cuida de ti!

Fuentes de información:

Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC.
https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevent-type-2/index.html

VIGILADO Supersalud

© Unidad Gestión del Conocimiento

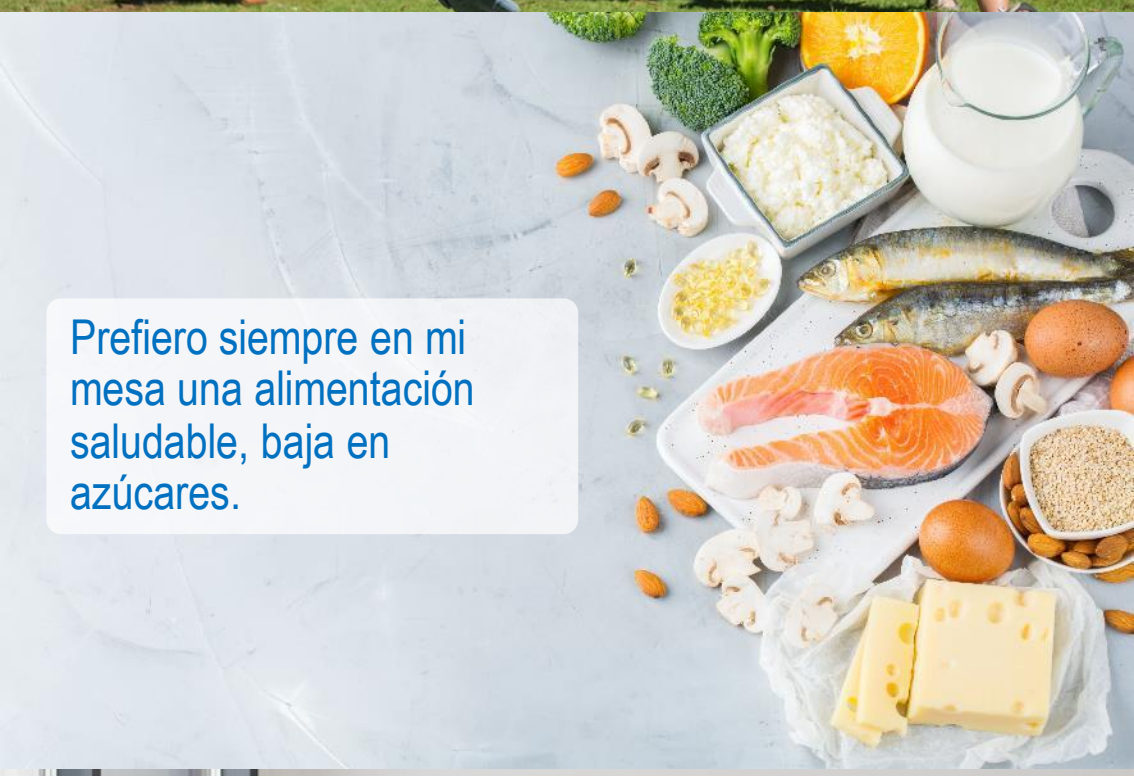
Medicarte

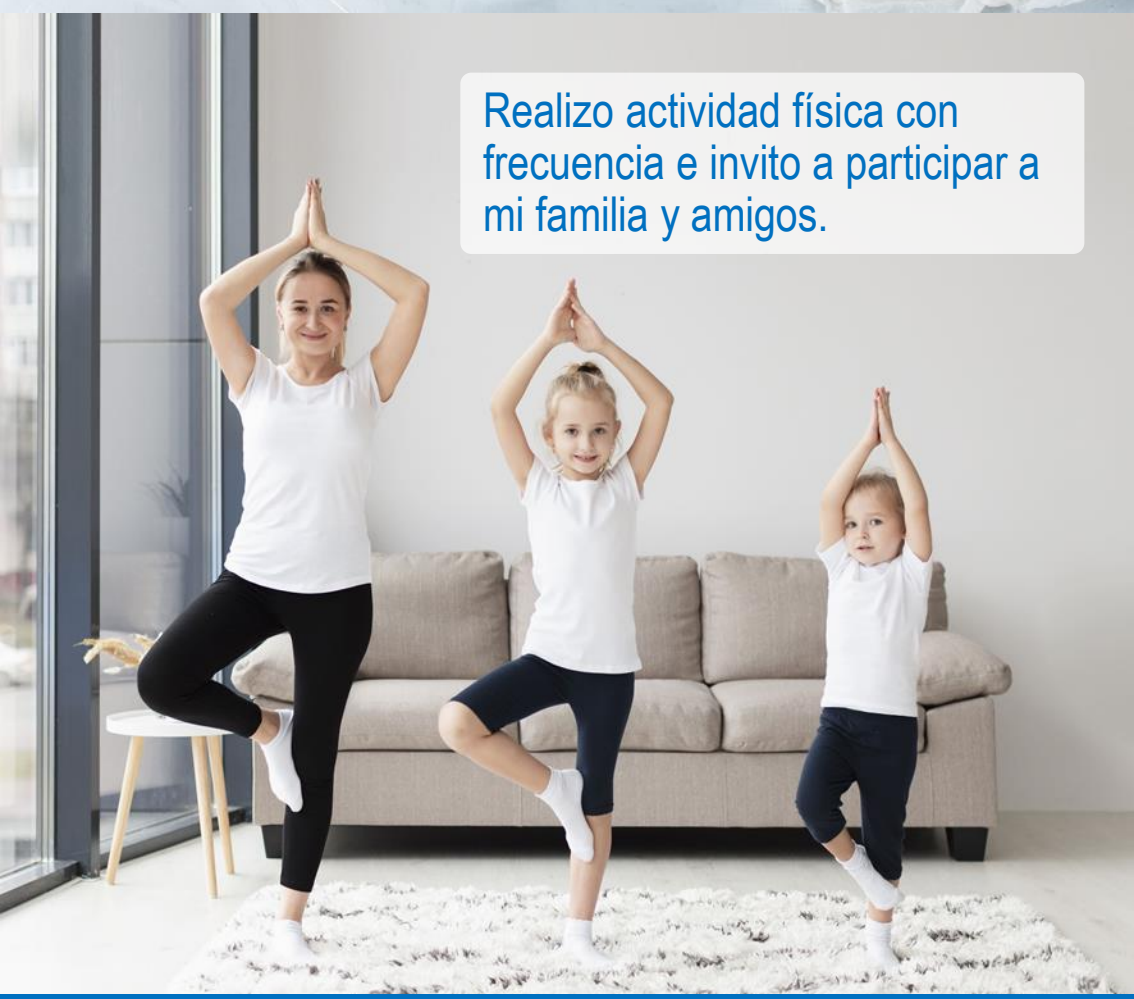
14 Noviembre

Día mundial de la DIABETES

Prevenirla puede estar en mis manos







Fuentes de información:

Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC.
https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevent-type-2/index.html

VIGILADO Supersalud

© Unidad Gestión del Conocimiento
Medicarte