

HABLEMOS SOBRE DIABETES

Definición

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla eficazmente, lo que genera niveles elevados de glucosa en sangre.



Tipos

Tipo 1: Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona.



Tipo 2: Afecta a la forma en que el cuerpo usa el azúcar (glucosa) para obtener energía, impidiendo que utilice adecuadamente la insulina.



Gestacional: Se presenta durante el embarazo.



factores de riesgo



Vida sedentaria



Alimentación poco saludable



Sobrepeso



Estrés



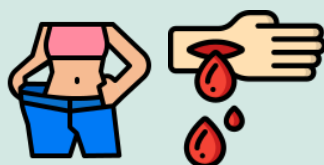
Antecedentes familiares



Síntomas



- Sed y hambre excesiva
- Cansancio constante
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Visión borrosa
- Heridas que tardan en cicatrizar
- Infecciones frecuentes



Diagnóstico



- Glucemia en ayunas: ≥ 126 mg/dL
- Prueba de tolerancia a la glucosa (2 h): ≥ 200 mg/dL
- Hemoglobina glicosilada (HbA1c): $\geq 6.5\%$
- Glucosa al azar: ≥ 200 mg/dL con síntomas clásicos



Insulina (en diabetes tipo 1 y algunos casos de tipo 2).



Antidiabéticos orales



Alimentación saludable: plan nutricional equilibrado y adaptado



Control médico regular: exámenes de glucosa, presión arterial y peso.

Tratamiento

Prevención

- Mantén hábitos de vida saludables
- Realiza actividad física diaria
- Hazte chequeos médicos periódicos
- Evita el tabaco y el consumo excesivo de alcohol
- Duerme bien y gestiona el estrés



CONÓCETE, CONTRÓLATE,
CUÍDATE:
DETECTA LA DIABETES A TIEMPO.



BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Diabetes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). Prevención y control de la diabetes en las Américas. Washington, D.C.: OPS. Recuperado de <https://www.paho.org/es>