

¿QUÉ ES LA DIABETES?

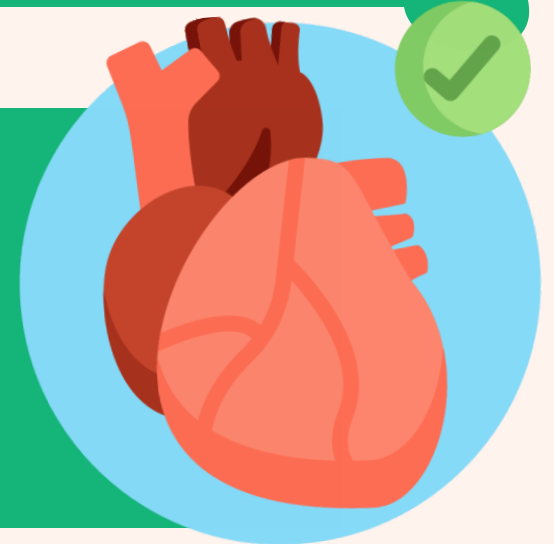
Es una enfermedad en la que los niveles de azúcar (*glucosa*) en la sangre son más elevados de lo normal



Sucede cuando el páncreas no produce insulina o la que produce no es suficiente o no se produce de manera eficaz



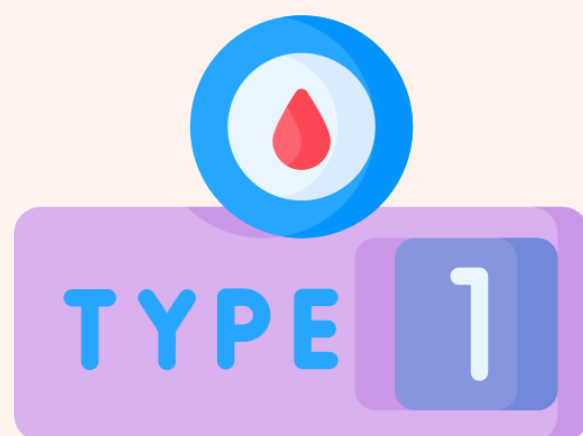
Es una de las causas principales de enfermedad cardiovascular, *ceguera*, *insuficiencia renal* y *amputación de extremidades inferiores*



TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO 1

Es la producción deficiente de insulina

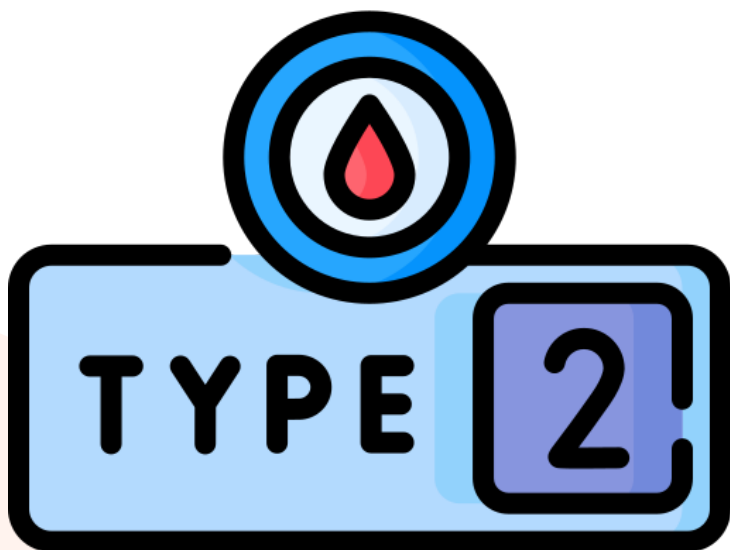


No se puede prevenir

Se desconoce sus causas

DIABETES TIPO 2

Es la resistencia a la insulina causada por malos hábitos de la salud, sobrepeso y no ejercicio



DIABETES GESTACIONAL

Aparece durante el embarazo en cualquier etapa

Hay riesgo de diabetes tipo 2



Se detecta por pruebas prenatales

SÍNTOMAS



Necesidad de orinar frecuentemente

Hambre y sed excesiva

Pérdida de peso

Debilidad y cansancio

Las cortaduras y rasguños que no se curan

Malestar en el estómago y vómito

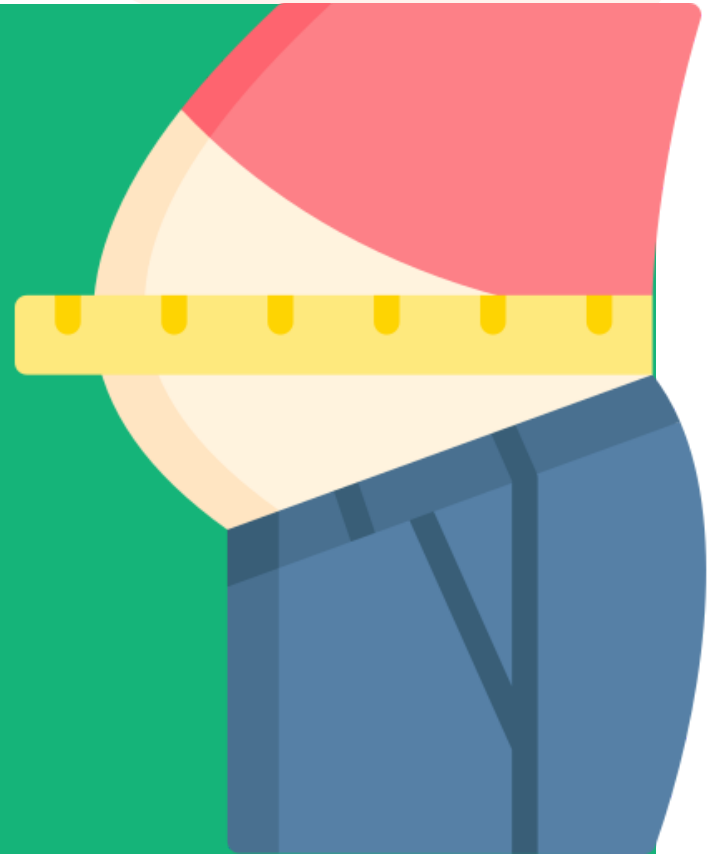
FACTORES DE RIEGO

Sedentarismo

Dieta no saludable

Sobrepeso y obesidad

Genético



PREVENCIÓN

Adoptar unos hábitos de vida saludable:

Evitando el sobrepeso y la obesidad

Realizando ejercicio físico de forma regular

Siguiendo una dieta alimentaria sana

Mantener un horario de comida regular si es posible



**PREVENIR LA DIABETES
ESTA EN TUS MANOS COME
Y VIVE SANO**

