

DIABETES

LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE APARECE CUANDO EL PÁNCREAS NO PRODUCE INSULINA SUFICIENTE O CUANDO EL ORGANISMO NO LA UTILIZA EFICAZMENTE, LO QUE PRODUCE UN AUMENTO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

¿CÓMO LO NOTO?

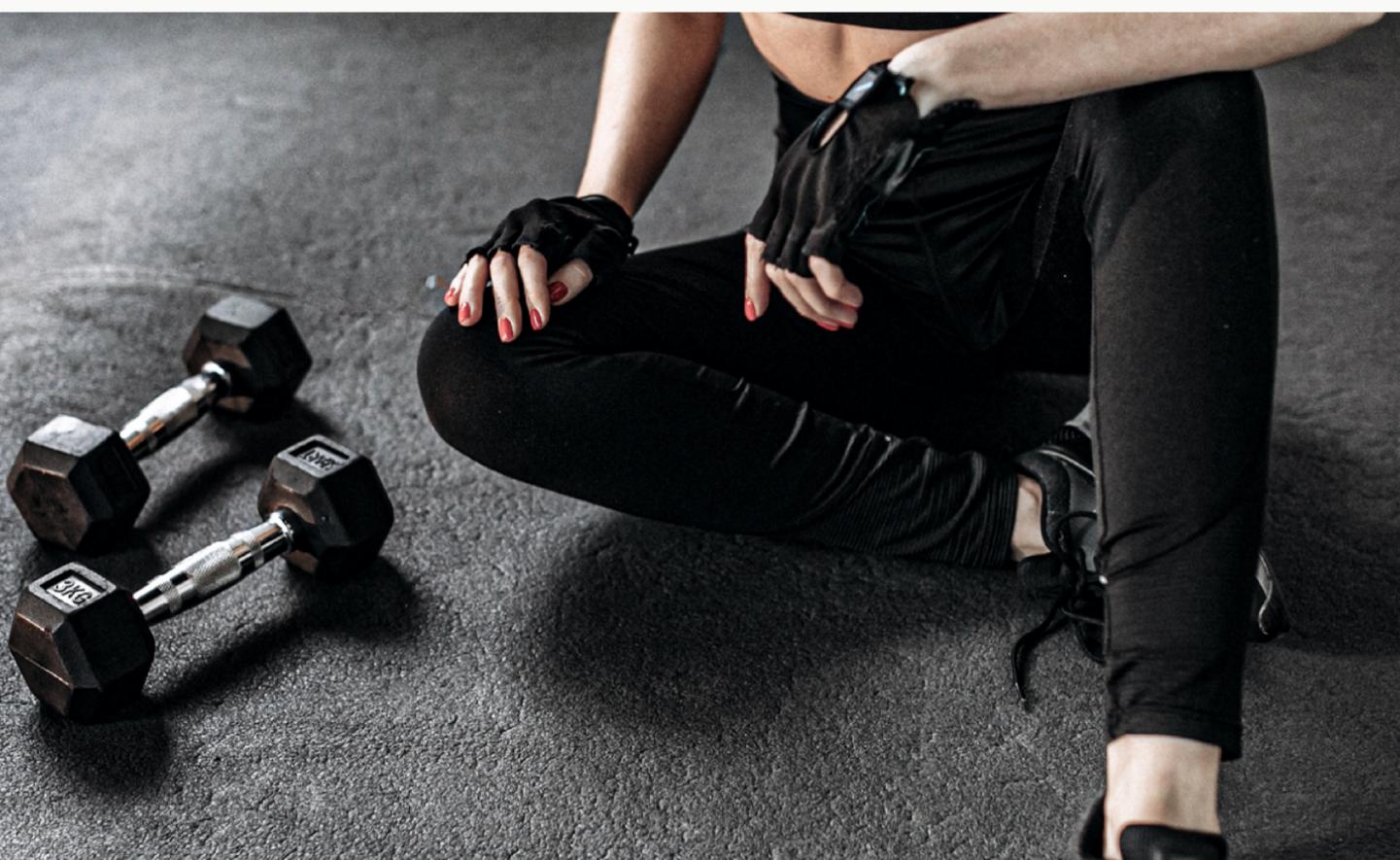


- Mucha sed (Polidipsia)
- Sensación de hambre (Polifagia)
- Necesidad de orinar continuamente incluso de noche (Poliuria)
- Pérdida de peso, a pesar de no comer mucho
- Cansancio
- Visión borrosa (fluctuación de la calidad de la visión)
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies
- Infecciones por hongo en la piel recurrentes

¿CÓMO SE DESENCADENA



- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Malos hábitos alimentarios
- Tabaquismo
- Alcohol
- Antecedente familiar de "Diabetes Mellitus"
- Edad



¿QUÉ COMPLICACIONES TIENE?

- Enfermedades cardiovasculares
- Daños en la función renal
- Daños irreversibles en la retina
- Pie diabético



¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?



- Mantener un peso corporal saludable
- Caminar 30 minutos al día
- Comer frutas, verduras y hortalizas
- Disminuir el consumo de azúcar
- Aumentar el consumo de fibra

