

14 de noviembre

SPM | **vitaly**  
Promover el bienestar de las personas

# Día Mundial de la Diabetes

Enfermedad crónica

**PÁNCREAS**

El cuerpo **no produce una cantidad suficiente de insulina** o no puede usar adecuadamente la insulina que produce.

No insulina

queda demasiada **azúcar en la sangre**

**Puede provocar:**

- Enfermedad del corazón
- Pérdida de la visión
- Enfermedad en los riñones

## Tipos de diabetes

**Tipo 1.** Reacción autoinmunitaria que impide que el cuerpo produzca insulina. Los síntomas de esta diabetes aparecen rápidamente. Se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

**Tipo 2.** El cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Se diagnostica en los adultos aunque se está presentando cada vez más en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.

**Diabetes gestacional.** En mujeres embarazadas. Generalmente desaparece después de que nace el bebé, pero podría presentar complicaciones de salud. Aumenta el riesgo de que la mujer y el bebé tengan diabetes tipo 2 más adelante.

**¡Cambia tu estilo de vida!**

Mantén un **peso moderado.**

Trabaja un **plan sano** para perder peso, **si tienes sobrepeso.**

**Aumenta** tus niveles de **actividad.**

**Dieta balanceada** y **reduce** la ingesta de **alimentos dulces o procesados.**

## Síntomas

Sentir fatiga  
Sentir mucha sed  
Micción frecuente  
Beber mucha agua  
Tener visión borrosa  
Sentir mucha hambre  
Tener cortes o llagas que no sanan adecuadamente

