



# CUIDA TU GLUCOSA CUIDA TU MEMORIA



## ¿Qué es la DIABÉTES?

Condición metabólica crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia).

## Tipos de diabetes

### Diabetes tipo 1:

El páncreas no produce insulina



### Diabetes tipo 2:

Uso ineficaz de insulina por parte del cuerpo y/o el páncreas no secreta suficiente insulina.



### Diabetes gestacional:

Aparece durante el embarazo.



### Diabetes por otras causas:

Síndromes diabéticos monogenéticos, enfermedades del páncreas exocrino o por medicamentos (glucocorticoides)



## ¿Sabías qué?

La diabetes tipo 2 (DT2) es la más común a nivel mundial, 90–95% de todos los casos registrados.



## Principales órganos afectados por la DT2



Riñón



Retina



Corazón



Músculo



Páncreas



Hígado



Cerebro

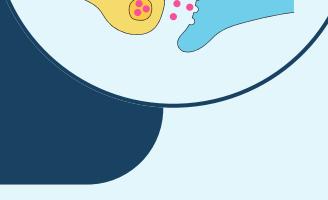


## ¿Sabías qué?

El cerebro requiere glucosa para funcionar correctamente, pero altos niveles lo dañan.

## ¿Qué ocurre en el cerebro en condiciones de hiperglucemia?

Esta provoca daño por estrés oxidativo (producción excesiva de moléculas oxidantes), inflamación afectando la comunicación entre las neuronas ¡las células del cerebro!. Además, disminuye el tamaño del cerebro (atrofia cerebral).



## Por lo tanto...

## La diabetes afecta la memoria

Debido a que el hipocampo es una estructura del cerebro, la disminución de su tamaño afecta procesos de aprendizaje y memoria lo que repercute en la calidad de vida de los pacientes.

## ¿Cómo regular la glucosa para proteger la memoria?

- Cuidar los hábitos alimenticios
- Realizar actividad física y ejercicio
- Dormir por los menos 7-8 horas al día
- Manejo del estrés
- Disminución de grasa, aumento de músculo

