



Diabetes

La **Diabetes** es una condición que se caracteriza por niveles altos de glucosa en la sangre.

Esto se debe a una deficiencia absoluta o relativa en la producción de insulina, a una alteración en su sitio de acción, o a la combinación de ambas.

No es curable, pero **ES CONTROLABLE**.

Riesgos

80% de los casos de Diabetes tipo 2 se pueden prevenir.

Los factores de riesgo que *no podemos cambiar* son:

- Ser latino
- Tener un familiar con Diabetes

Hay factores que *sí podemos cambiar*:

- Mantenerse en un peso adecuado
- Hábitos alimenticios
- Sedentarismo
- Controlar la presión arterial

• **Busca apoyo médico, nutricional y familiar.**

• **Mantén un estilo de vida saludable:**

- a) **Alimentación adecuada.**
- b) **Ejercicio físico** de 30 a 60 minutos diarios o por lo menos 5 días de la semana.
- c) **Evita el tabaquismo.**
- d) **Acude al dentista** por lo menos 2 veces al año.

• **Es mejor tener un solo médico a cargo de la Diabetes.** Cuando sea necesario, él te referirá a alguna especialidad.

• **Toma tus medicamentos como lo indica el médico.**

• **Si estás bien controlado, acude al médico 2 veces al año.** Si no lo estás, acude cada que sea necesario hasta lograr el control.

• **Vacúnate contra influenza y neumococo.**

¿Qué debo hacer si tengo Diabetes?

• **Aprende todo lo que puedas sobre la Diabetes:**

Debes saber qué produce la Diabetes y cómo evitarlo.

Aprende a medir tu glucosa (automonitoreo).

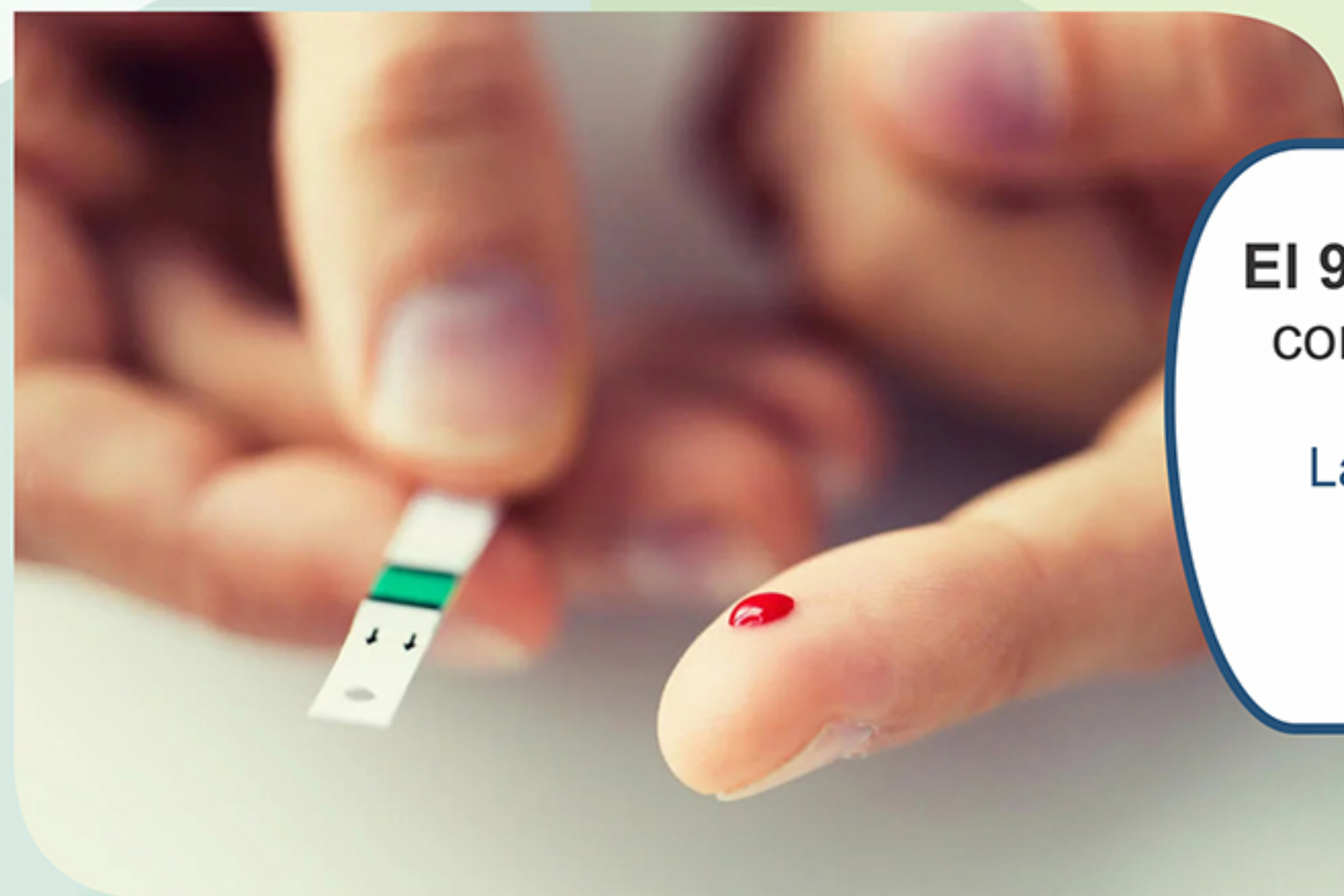
Debes conocer cuáles son las cifras normales de Glucosa y de A1c (Hemoglobina glucosilada) para saber si tienes un buen control.

Los signos y síntomas de glucosa elevada son:

- Orinar con frecuencia,
- Sed intensa,
- Cansancio o falta de energía,
- Pérdida de peso.
- Hambre Constante
- Visión borrosa.

El 90% de los casos se relacionan con el **sobrepeso** y la **obesidad**.

La clave en el control de la diabetes es **mantener la glucosa lo más cerca posible del nivel normal**.



No presentar síntomas no indica que la glucosa esté controlada
SENTIRSE BIEN NO ES IGUAL A ESTAR BIEN

La diferencia entre un buen control y un mal control es **LA CALIDAD DE VIDA**