



Diabetes mellitus

Enfermedad crónica producida cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

**Existen
3 tipos:**

Diabetes
mellitus
Tipo 1

Diabetes
mellitus
Tipo 2

Diabetes
gestacional

Factores de riesgo

- Sobrepeso / obesidad
- Sedentarismo
- Familiares con diabetes (herencia)
- Enfermedades virales
- Dieta malsana (exceso de carbohidratos)
- Hipertensión arterial



¿Cómo controlar/prevenir la diabetes?



Mantener un peso corporal saludable.



Realizar mínimo 30 minutos de actividad física diaria.



Aumentar a 5 porciones el consumo de frutas y verduras.



Evitar el consumo de azúcar (blanca, morena, panela o miel).



Limitar el consumo de grasas saturadas (carnes rojas, embutidos y lácteos) y grasas trans (fritos, comidas rápidas y de paquete)



No consumir tabaco

Complicaciones de la diabetes mellitus

- Riesgo de presentar infarto agudo del miocardio
- Neuropatía diabética
- Pie diabético (úlceras difíciles de sanar)
- Amputaciones
- Retinopatía diabética (ceguera)



Valores normales de glucosa en sangre

Estado	Con Diabetes	Sin Diabetes
En ayuno	80 - 130 mg/dl	70 - 100 mg/dl
2 horas después de comer	Menor de 180 mg/dl	Menor de 140 mg/dl
Hemoglobina glicosilada (HbA 1c)		
Normal	Pre Diabetes	Diabetes
Menor de 5.7 %	5.7 a 6.4 %	Mayor de 6.5%

Escanea



y responde la encuesta

