



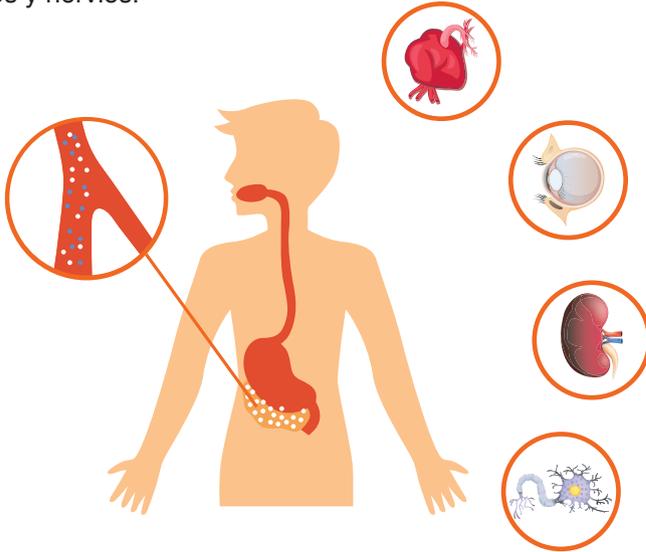
# CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES



Tu salud es importante para nosotros, estamos mejorando nuestros servicios

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Con el tiempo, la diabetes conduce a daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.



## ¿QUÉ TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

Hay tres tipos principales de diabetes:

**La diabetes tipo 1** es menos común, se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina.

**La diabetes tipo 2** es la más común, representa del 85% al 90% de los casos y se manifiesta generalmente en adultos, cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

**La diabetes gestacional** es el nivel alto de azúcar en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo, suele desaparecer tras el parto pero estas mujeres tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a lo largo de su vida.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Entre los posibles síntomas de una elevación de la glucosa se encuentran los siguientes:

- Mucha sed (polidipsia).
- Sensación de mucha hambre (polifagia).
- Necesidad de orinar continuamente, incluso de noche (poliuria).
- Pérdida de peso, a pesar de comer mucho.
- Cansancio.
- Visión borrosa.
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
- Infecciones fúngicas en la piel (hongos) recurrentes.



## ¿CÓMO MEDIR EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Se utiliza un glucómetro que mide la cantidad de glucosa en la sangre. Para ello se necesita hacer un pinchazo en el dedo obteniendo una pequeña gota de sangre que el glucómetro analiza e indica la cantidad de glucemia, que es la presencia de glucosa (azúcar) en sangre.



# ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces, así como:

- ✓ Mantener un peso corporal saludable.
- ✓ Realizar actividad física regularmente.
- ✓ Evitar el comportamiento sedentario.
- ✓ Llevar una dieta saludable, evitando azúcar y grasas saturadas.
- ✓ Mantener una dieta alta en fibra.
- ✓ Minimizar el consumo de alimentos procesados.
- ✓ Consumir agua como bebida principal.
- ✓ Evitar el consumo de tabaco.
- ✓ Optimizar los niveles de vitamina D.



**EL 16 DE AGOSTO INICIAMOS LA CAMPAÑA DE  
“PREVENCIÓN DE LA DIABETES”  
Anunciaremos la programación respectiva por  
intranet, chats**