

14 DE NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



➤ La diabetes es una **enfermedad crónica** que aparece cuando el **páncreas** no produce **insulina suficiente** o el cuerpo no **utiliza eficazmente** la insulina que **produce**. La **insulina** es una **hormona** que regula el **azúcar** en la **sangre**.

Existe la diabetes tipo 1, gestacional y tipo 2, esta última representa más del 90% de los casos

Diabetes Tipo I

No se puede prevenir

Afecta principalmente a niños y adolescentes

Se caracteriza por una **producción deficiente o inexistente de insulina**, y requiere la **administración diaria** de esta hormona.

Se desconoce aún la o las causas que provocan esta enfermedad

Se manifiesta bruscamente

Síntomas: Sed excesiva, ganas excesivas y frecuentes de orinar, pérdida de peso en corto tiempo, y en adolescentes puede generarse retraso del crecimiento

La dosis de insulina debe ajustarse a la ingesta calórica de la dieta, y a la cantidad e intensidad del ejercicio físico



Diabetes Tipo II

Es prevenible

Afecta a adultos de mediana edad

Se caracteriza por una **utilización ineficaz de la insulina** en el organismo.

Familiares directos (padres, hermanos), se consideran factor de riesgo para desarrollar la enfermedad

Sus causas se relacionan con estilos de vida no saludables; **sobrepeso y obesidad, sedentarismo y consumo de alcohol**

Puede ser asintomática o presentar síntomas como **ganas excesivas de orinar, sed excesiva y alta necesidad de comer** con frecuencia

La dieta debe enfocarse en el tratamiento integral de la enfermedad, se sugiere realizar ejercicio frecuente como parte del estilo de vida

El efecto de la **diabetes no controlada** es la **hiperglicemia** (aumento del **azúcar en la sangre**), que **con el tiempo** puede generar **infartos** y dañar gravemente el **riñón**, la **retina**, los **nervios** y **vasos sanguíneos**.

Por eso, si tienes diabetes, recuerda:

- Asistir a tus controles
- Tomar medicamentos con dosis y horario correcto
- Realizar fondo de ojo anual
- Revisa tus pies diariamente
- Realiza actividad física 30 minutos al día
- Si usas insulina, rota los sitios de punción

