

¿Cuáles son las consecuencias?

1 | Ataque cardiaco



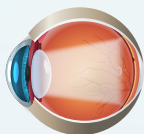
Derrame cerebral | 2

3 | Insuficiencia renal



Cicatrización lenta (riesgo de amputación) | 4

5 | Daño ocular (ceguera)



Pies menos sensibles y con daño de las arterias (pie diabético) | 6

¿Cómo puedes prevenirla?

1 | Consume más frutas, verduras y pescados.



Reduce alimentos altos en grasas, azúcar y sal. | 2

3 | Realiza actividad física (30 minutos al día).



Mantén un peso adecuado. | 4

5 | Toma por lo menos 8 vasos de agua al día.



Evita el consumo de alcohol. | 6

7 | Evita el consumo de tabaco.



Cumple las indicaciones médicas. | 8

9 | Acude al establecimiento de salud para exámenes periódicos.



Familias ⁺ unidas ^{en la} prevención de la Diabetes



Pésate



Mídete



Ejercítate



Come saludable



Visita al médico



Hazte el descarte

¿Qué es la Diabetes?



Es una **enfermedad crónica controlable**, que se caracteriza por la existencia del nivel alto de azúcar en la sangre (**glucosa**).

Datos

- **425 millones de adultos** tienen diabetes (1 de cada 11 personas en el mundo).



- **Cada 6 segundos** muere una persona por la diabetes (5 millones de muertes).*



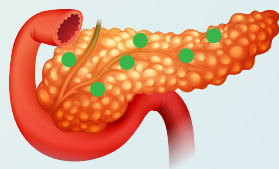
- La **mayoría de los casos** (90%) son de diabetes tipo 2.



¿Cuáles son los tipos de Diabetes?

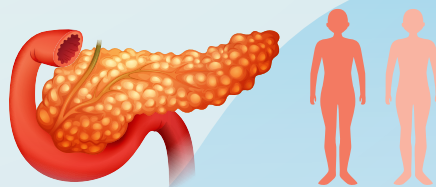
Diabetes Tipo 1

El cuerpo no produce insulina.



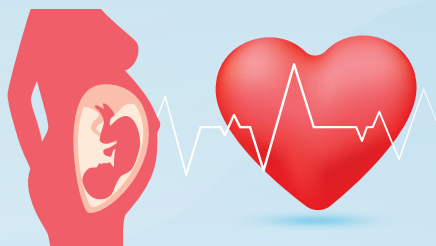
Diabetes Tipo 2

El cuerpo produce insulina, pero no la utiliza apropiadamente.



Diabetes Gestacional

Una condición temporal durante el embarazo.



Factores de riesgo

- 1 Inadecuada alimentación



- 2 Sedentarismo

- 3 Consumo excesivo de alcohol



- 4 Consumo de tabaco

- 5 La genética, la edad y el historial familiar.



Síntomas

- Pérdida de peso.
- Sensación incontrolada de hambre y sed.
- Deseo frecuente de orinar.



La diabetes también podría no presentar síntomas.