

BIENESTAR UNIVERSITARIO Y TÓPICO FOEHZBN

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA DIABETES



Unidos contra la diabetes: infórmate, cuídate, actúa

¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?

Mantener índice de masa corporal saludable



Realizar actividad física regular

Realiza de 30 a 40 minutos de actividad física continua, 3 a 4 días a la semana.



Consumir una dieta saludable

Evitando el consumo excesivo de azúcar, grasas saturadas y carbohidratos.



Evitar el consumo de tabaco y alcohol

Ya que aumenta el riesgo de sufrir diabetes Tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.



Fuente:

Ministerio de Educación (s.f.). La diabetes: ¿Qué es y cómo prevenirla?.

<https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/cartilla-de-salud-docente-diabetes.pdf>

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica grave, que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

DIABETES TIPO 1

También llamada juvenil o insulino dependiente, ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Requiere tratamiento con insulina de por vida.



DIABETES TIPO 2



La obesidad abdominal reduce la eficacia de la insulina en el procesamiento de glucosa. Es mucho más frecuente que la diabetes tipo 1, en una relación

OTROS TIPOS DE DIABETES

Se han identificado tipos inusuales de diabetes, como la que surge por ciertos medicamentos o la que ocurre en algunas mujeres durante el embarazo.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

- Se puede hacer mediante el análisis de glucosa en la sangre, cuando uno está en ayunas (al menos 8 horas)
- Si el resultado de 2 exámenes es superior a 126 mg/dL de glucosa, se diagnostica diabetes.
- Si el nivel de glucosa está entre 65 y 100 mg/dL, se encuentra en normalidad



SIGNOS Y SÍNTOMAS



Aumento de la sed



Pérdida de peso sin explicación aparente



Aumento de apetito



Heridas que demoran mucho en sanar



Trastornos visuales y cansancio