

BIENESTAR UNIVERSITARIO Y TÓPICO FOEHZBN

14 DE NOVIEMBRE

# DÍA MUNDIAL DE LA 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, cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Requiere tratamiento con insulina de por vida.



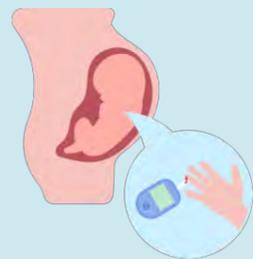
## DIABETES TIPO 2



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