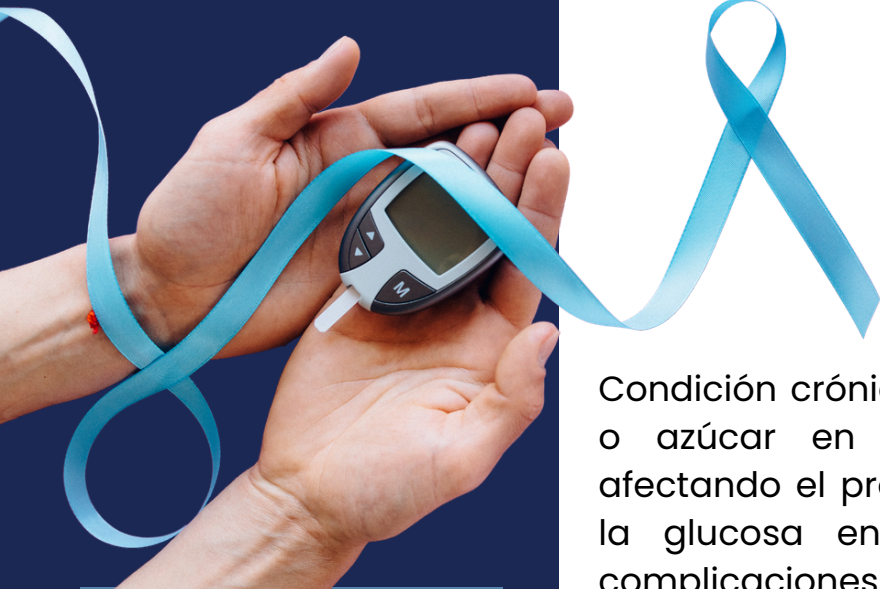


Diabetes



Vivir con diabetes no define tu vida; tus acciones sí. Con educación, autocuidado y seguimiento médico, puedes mantener el control, prevenir complicaciones y disfrutar de una vida plena y saludable. **Cuidarte es un acto de amor propio.**

Condición crónica, en la cual los niveles de glucosa o azúcar en la sangre están muy elevados, afectando el proceso en el que el cuerpo convierte la glucosa en energía. Puede ocasionar otras complicaciones de salud si no se maneja adecuadamente.

Tipos de diabetes:

Tipo 1

El páncreas no produce insulina debido a una reacción autoinmune, no se puede prevenir. Las personas con este tipo de diabetes necesitan administrarse insulina a diario. Puede afectar a personas de cualquier edad, pero comúnmente se desarrolla en niños y adultos jóvenes.

Tipo 2

El páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la puede utilizar de manera adecuada. Es el más comúnmente diagnosticado y representa la mayoría de los casos. Se puede prevenir con cambios a un estilo de vida saludable.

Gestacional

El cuerpo no produce suficiente insulina durante el embarazo. Este tipo de diabetes usualmente desaparece al finalizar el periodo de embarazo. Puede afectar la salud materna y fetal, pero con una alimentación adecuada, ejercicio y atención médica es manejable y prevenible.



Diabetes

Signos y Síntomas:

- Sed frecuente
- Hambre excesiva
- Visión borrosa
- Pérdida de peso
- Debilidad y fatiga
- Sensación de hormigueo en manos y pies
- Deseos de orinar con mayor frecuencia
- Infecciones

Factores de riesgo:

- Sobrepeso u obesidad
- Uso de cigarrillo o tabaco
- Falta de actividad física
- Edad
- Historial familiar con diabetes
- Hábitos de alimentación poco saludables
- Presión arterial elevada
- Colesterol elevado



Diagnóstico:

- **Prueba de glucosa en ayuna (FPG)**
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 126mg/dl
- **Prueba de tolerancia a la glucosa (OGTT)**
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 200mg/dl
- **Prueba de Hemoglobina Glicosilada (A1C)**
 - Diabetes: resultados igual o mayor a 6.5%

Tratamiento:

Depende del tipo de diabetes, puede incluir medicamentos orales, inyectables o ambos para regular los niveles de glucosa en la sangre. Llevar una alimentación saludable, realizar actividad física y orientación médica son elementos muy importantes para el manejo y control de la condición.

