

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

-La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no es capaz de producir insulina o bien, no puede utilizarla correctamente. Se diagnostica detectando niveles altos de glucosa en sangre.

Factores de Riesgo

Obesidad.

Colesterol elevado.

Tabaquismo.

Falta de actividad física.

Hipertensión.

Antecedentes familiares y étnicos.

Diabetes: Risk Factors and Prevention



Family History



Obesity



Poor Diet



Gestational Diabetes



Physical Inactivity



Regular Exercise



Eating Healthy

¿Qué síntomas presenta la Diabetes?

- Aumento de Hambre y Sed.
- Visión borrosa.
- Ganas de orinar.
- Pérdida de peso inesperada.
- Fatiga.
- Hormigueos.



Medidas contra la Diabetes Mellitus

Dieta: Hacer dieta rica en frutas, verduras y fibra, reduciendo el consumo de carbohidratos procesados; equilibrar la ingesta de las proteínas.

Limita los alimentos azucarados, carnes rojas y grasas añadidas.

Ejercicio: Caminar, correr, bailar, nadar o montar en bici (60 min.) 3/5 días a la semana.

Tabaco: Eliminar el tabaco.

Medicación: Seguimiento del tratamiento puesto por un MÉDICO.