

# DIABETES

*Definición, clasificación, causas y recomendaciones*



Es una enfermedad crónica que afecta la forma en la que el cuerpo convierte los nutrientes en energía. El páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede metabolizar adecuadamente la insulina producida.

## CLASIFICACIÓN

### DIABETES T1

Causada por una reacción autoinmunitaria que impide que el cuerpo produzca insulina y los pacientes deben recibir insulina diariamente.

### DIABETES T2

El cuerpo no metaboliza la insulina adecuadamente, por lo que no se mantienen los niveles normales de azúcar en la sangre .

### DIABETES GESTACIONAL

Aparece en mujeres embarazadas y puede desaparecer después de nacido el bebé, sin embargo, aumenta las posibilidades de obesidad en el niño y las posibilidades de diabetes tipo 2 en la madre a futuro.



## CAUSAS Y SÍNTOMAS

#### Causas o factores de riesgo:

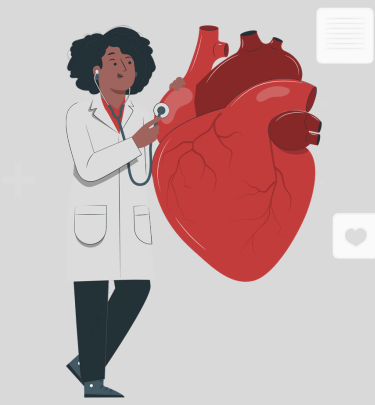
Padecer sobrepeso u obesidad, mayores de 45 años, la raza, genes u antecedentes personales, malos hábitos alimenticios, mutaciones genéticas, enfermedades hormonales.

#### Algunos síntomas pueden ser:

Aumento de la sed, micción frecuente, aumento del hambre, pérdida de peso involuntaria, fatiga, visión borrosa, infecciones frecuentes, cicatrización lenta, entumecimiento u hormigueo en las manos y pies, zonas de la piel oscurecidas.

## CONSECUENCIAS

Puede causar enfermedades del corazón, pérdida de la visión, enfermedad de los riñones, (principal causa de insuficiencia renal) y puede llegar a causar amputación de extremidades



## RECOMENDACIONES



- Consumir alimentos saludables
- Evitar alimentos con alto contenido de azúcares
  - Hacer ejercicio diariamente
  - Evitar sobrepeso u obesidad
  - Monitorear índices de glicemia
  - Evitar exceso de alcohol
  - No fumar
- Programar exámenes físicos y de la vista
  - Controlar el estrés
  - Tomar agua