

### DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 14 DE NOVIEMBRE



Cada **14 de noviembre, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes.** La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no puede regular correctamente los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Hay varios tipos de diabetes:

### **Tipos de DIABETES**

## Diabetes mellitus tipo 1

Es una condición autoinmune en la que el páncreas no produce insulina. Se suele diagnosticar en la infancia o adolescencia.

# Diabetes mellitus tipo 2

Es el tipo más común y ocurre cuando el cuerpo no usa la insulina adecuadamente. Está asociada con factores como la obesidad, la falta de ejercicio y una dieta inadecuada.

## Diabetes gestacional

Ocurre durante el embarazo y puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

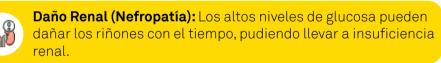
### **COMPLICACIONES COMUNES DE LA DIABETES**

Sin un manejo adecuado, la diabetes puede causar varias complicaciones a largo plazo, algunas de las más comunes incluyen:



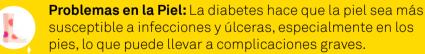
0

**Enfermedades Cardiovasculares:** Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otros problemas del corazón.





**Daño Nervioso (Neuropatía):** Puede provocar dolor, hormigueo y pérdida de sensibilidad en extremidades, además de problemas digestivos y disfunción sexual.



#### Consejos para un Estilo de Vida Saludable

La diabetes puede llevar a complicaciones graves si no se controla adecuadamente. Con una detección temprana y un estilo de vida saludable, se puede prevenir o retrasar el desarrollo.



Mantén una Alimentación Balanceada Prioriza alimentos ricos en fibra,

frutas, verduras, etc.



Regularmente:
Al menos 30 minutos de actividad física moderada.

Haz Ejercicio



#### Mantén un Peso Saludable:

El exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo para la diabetes tipo 2.



#### Realiza Controles Médicos:

Un chequeo regular de glucosa en sangre puede ayudar a detectar la diabetes a tiempo.

Fuente: EsSalud

