

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:



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



Daño Renal (Nefropatía): Los altos niveles de glucosa pueden dañar los riñones con el tiempo, pudiendo llevar a insuficiencia renal.



Problemas de Visión (Retinopatía Diabética): La diabetes puede afectar los vasos sanguíneos en los ojos, causando pérdida de visión e incluso ceguera.



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



Problemas en la Piel: La diabetes hace que la piel sea más susceptible a infecciones y úlceras, especialmente en los pies, lo que puede llevar a complicaciones graves.

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.



Haz Ejercicio Regularmente:

Al menos 30 minutos de actividad física moderada.



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.