TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1

El cuerpo no produce insulina
Aparece en infancia/juventud
No se puede prevenir





Diabetes tipo 2

El cuerpo no usa eficazmente la insulina o no la produce en suficiente cantidad
Aparece en adultos
Prevenible y ligada al estilo de vida





¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce.

¿Para qué sirve la insulina?

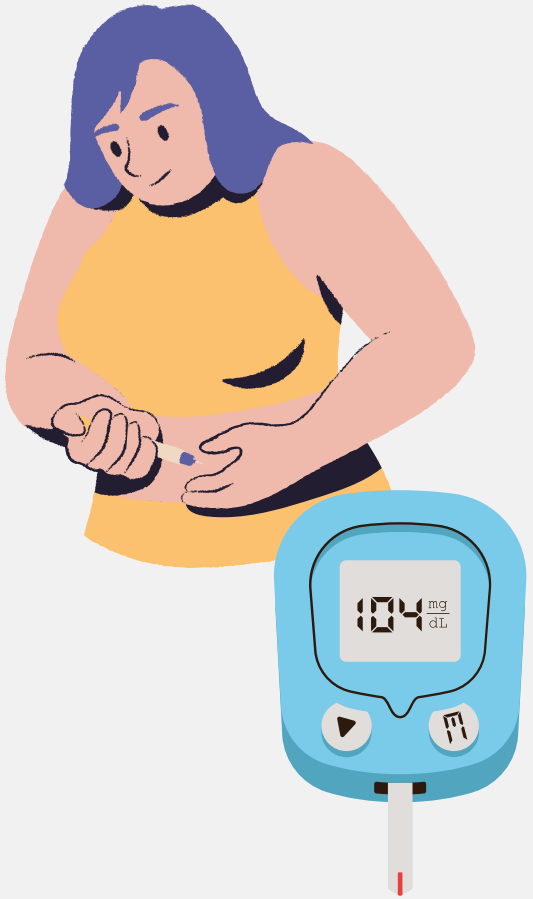
La insulina es una hormona fundamental generada por el páncreas. Funciona como una "llave" que permite que la glucosa (el azúcar) de los alimentos que consumimos entre en las células del cuerpo para convertirse en energía.

¿Qué pasa cuando hay diabetes?

Si la insulina falla o es insuficiente, la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre (lo que se conoce como hiperglucemia). Con el tiempo, este exceso de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y distintos órganos del cuerpo.

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 DE NOVIEMBRE



CONOCER LA DIABETES ES EL PRIMER PASO PARA PREVENIRLA

NO ESPERES A QUE APAREZCAN LOS SÍNTOMAS

HAZ DEL AUTOCUIDADO TU MEJOR HÁBITO DIARIO



RED COMUNITARIA SISANTE
CONECTANDO A NUESTRA GENTE

CENTRO DE SALUD DE SISANTE

IESO CAMINO ROMANO · SISANTE

CEIP FERNÁNDEZ TUDÉGANO
SISANTE (CUENCA)

Castilla-La Mancha

GERENCIA DE ATENCIÓN INTEGRADA DE VILLARROBLEDO

¿CÓMO PREVENIRLA?

Dieta equilibrada y mediterránea



30 minutos de ejercicio moderado al día



Evitar azúcares refinados, ultraprocesados y grasas saturada



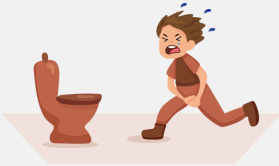
Dejar de fumar



¿A QUÉ DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN?



Sed constante y excesiva



Ganas frecuentes de orinar



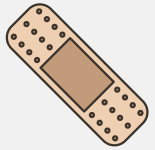
Apetito exagerado acompañado de pérdida de peso inexplicable



Cansancio extremo, fatiga y debilidad



Mareo y visión borrosa



Heridas que tardan en cicatrizar o infecciones frecuentes