

## Síntomas de la Diabetes

- Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- Aumento del apetito.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Úlceras que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden aparecer rápidamente, en cuestión de semanas.

En cambio, los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen progresar muy despacio, a lo largo de varios años, y pueden ser tan leves que a veces ni siquiera se notan. Muchas personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Algunas solo se enteran de que tienen la enfermedad cuando surgen problemas de salud relacionados con la diabetes, como visión borrosa o problemas del corazón.

### ¿Qué causa la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el sistema inmunitario, que combate las infecciones, ataca y destruye las células beta del páncreas que son las que producen la insulina. Los científicos piensan que la diabetes tipo 1 es causada por genes y factores ambientales, como los virus, que pueden desencadenar la enfermedad.

### ¿Qué causa la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad, es causada por varios factores, entre

ellos, el estilo de vida y los genes.

Existen algunas situaciones que aumentan el riesgo a desarrollar la enfermedad:

- Tener más de 45 años
- Padres o hermanos con diabetes
- Obesidad o sobrepeso
- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol elevado
- Diabetes durante el embarazo
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg.

Si tiene alguno de estos síntomas o características, acérquese al centro de salud más cercano para realizar un control.

# DIABETES... Síntomas y Causas



## 6 CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES DE TIPO 2

- Muevete**  
Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio CONTINUO al día, por lo menos 4 veces por semana.
- Chequea tu peso**  
Tener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de diabetes.
- Elige grasas saludables**  
Acaba de oliva, paja, nueces y semillas que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados que son más saludables.
- Consumo grasas enteras**  
El trigo, la avena y otros granos enteros contienen fibra y nutrientes que disminuyen el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Cuidado de los azúcares refinados**  
Por bebidas, bebidas azucaradas, pastelerías, entre otros, pueden incrementar el riesgo de diabetes.
- Deja de Fumar**  
Los fumadores tienen casi 50% más riesgo de padecer diabetes que los no fumadores.