

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

1 Muevete

Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio CONTINUO al día, por lo menos 4 veces por semana.



2 Chequea tu peso

Tener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de diabetes.



3 Elige grasas saludables

Acaba de oliva, pavo, nueces y semillas que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados que son más saludables.



4 Consume grasas enteras

El trigo, la avena y otros granos enteros contienen fibra y nutrientes que disminuyen el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.



5 Cuidado de los azúcares refinados

Por bebidas, bebidas azucaradas, pastelerías, entre otros, pueden incrementar el riesgo de diabetes.



6 Deja de Fumar

Los fumadores tienen casi 50% más riesgo de padecer diabetes que los no fumadores.

