

DIABETES



TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO I



Aparece en edad infantil y adultos jóvenes. La causa exacta de diabetes tipo 1 se desconoce.

DIABETES TIPO II

La diabetes tipo 2,

- Suele presentarse después de los 40 años
- Debido a Obesidad-sobrepeso
- Mala o inadecuada alimentación
- Inactividad física



DIABETES GESTIONAL



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo, es causada por cambios hormonales, factores genéticos y factores del estilo de vida.



Doctor: _____

nombre del doctor

Firma: _____

Fecha: _____

SÍNTOMAS DE DIABETES



PÉRDIDA DE PESO



CANSANCIO



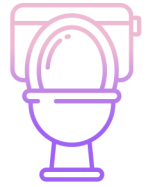
AUMENTO DE APETITO



AUMENTO DE LA SED



VISIÓN BORROSA



ORINAR CON FRECUENCIA

PREVENCIÓN

- 30 minutos de actividad física a tu vida (caminar, bailar, andar en bicicleta, subir escaleras, etc.)
- Mantener un peso adecuado.
- Reducir el consumo de sal.
- Evitar el azúcar refinada.
- Evitar el alcohol.
- Comer frutas, verduras y fibras.
- No fumar
- Beber agua continuamente.



No olvides visitar a tu médico de cabecera. Realizar al menos un control médico anual.

FICHA BIBLIOGRÁFICA

Título: Síntomas y causas de la diabetes

Información obtenida de: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Unete a nuestra Biblioteca Virtual

