

# Día mundial de la DIABETES

La diabetes se produce cuando el cuerpo de una persona no produce suficiente insulina, o no puede usarla de forma adecuada, y esto origina que los niveles de azúcar (glucosa) en sangre sean muy altos. En la actualidad más de 347 millones de personas en el mundo se encuentran afectadas por esta enfermedad, y la conocida como Tipo 2 es la que posee mayor incidencia. Entre sus causas se cuenta la obesidad y el estilo de vida sedentario. La Diabetes tipo 1, por su lado, es una de las enfermedades endócrinas y metabólicas más comunes en la niñez, y su desarrollo ha aumentado notablemente en la última década. Existe una tercera forma que se conoce como Diabetes Gestacional y que se origina únicamente durante el embarazo. Generalmente los valores normales se recuperan después del parto.



## SÍNTOMAS

- Permanente sensación de sed
- Hambre y pérdida de peso injustificada
- Fatiga
- Visión borrosa
- Dolor o entumecimiento en las manos y pies.

Para las personas con diagnóstico de diabetes, la forma de incorporar los alimentos es sumamente importante. Los especialistas sugieren poner en práctica los siguientes consejos:

## PREVENCIÓN

### ALIMENTACIÓN SANA Y ORDENADA

- Respetar los horarios de las comidas, procurando que éstas se realicen a la misma hora, y no omitir ninguna de ellas.
- Ingerir alimentos de manera equilibrada (proteínas, grasas y carbohidratos).
- Vigilar el consumo de hidratos de carbono (provenientes de azúcares y harinas) ya que elevan los niveles de glucosa en sangre, poniendo en riesgo a la persona.

### ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

- Mantenimiento de un peso corporal normal
- Evitar el consumo de tabaco



En Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Diabetología

Para conocer los prestadores en su zona de residencia consulte el Buscador de Profesionales en Nuestro Sitio Web: [WWW.AMEBPBA.ORG.AR](http://WWW.AMEBPBA.ORG.AR)

