

Nombre del alumno: Dalia de los Ángeles Pérez Escobedo.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: “Cuadro Sinóptico”

Materia: Trastornos de la Cultura Alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

¿QUÉ ES LA DIABÉTIS MELLITUS TIPO 2?

Es un trastorno crónico que afecta la manera en la cual el cuerpo metaboliza el azúcar (glucosa), resiste los efectos de la insulina (una hormona que regula el movimiento del azúcar en las células), o bien no produce la insulina suficiente como para mantener niveles normales de glucosa

Esta se desarrolla cuando el azúcar no puede entrar en las células, se acumula un nivel alto de este en la sangre, lo cual se denomina hiperglucemia. El cuerpo es incapaz de usar la glucosa como energía. Esto lleva a los síntomas de la diabetes tipo 2

¿CÓMO SE DESARROLLA?

Por lo general, la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente con el tiempo. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen sobrepeso o son obesas en el momento del diagnóstico. El aumento de la grasa le dificulta al cuerpo el uso de la insulina de la manera correcta.

FACTORES DE RIESGO

Una persona tiene más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 si:

Sobrepeso u obesidad, edad, antecedentes familiares, hipertensión arterial, inactividad física, depresión, ovarios poliquísticos, entre otros.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Micción frecuente, aumento de la sed, cansancio, visión borrosa, cicatrización lenta de cortadas y heridas

PREVENCIÓN

Llevar una dieta saludable, realizar actividad física, evitar el sedentarismo prolongado, evitar el tabaquismo

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Es fundamental incluir en la dieta del paciente diabético alimentos ricos en fibra, con bajo contenido de grasa y pocas calorías. Concéntrate en las frutas, los vegetales con bajo índice glucémico y los cereales integrales, también es importante la realización de actividad física por lo menos 30 minutos al día