



**Nombre del alumno: Ricardo Mauricio Mateo Sebastián**

**Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Galvéz**

**Nombre del trabajo: súper nota**

**Materia: Salud pública.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: A**

# LA DIAVETES



## ¿Qué es la diabetes?

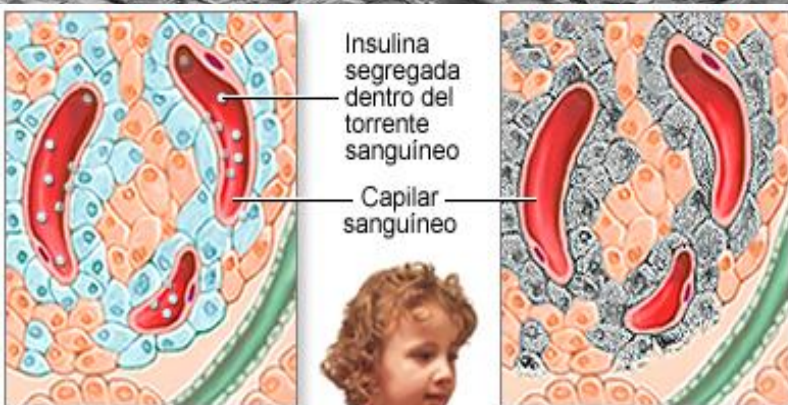
La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de la glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre es demasiado alto. La glucosa en la sangre es el principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina una hormona que produce el páncreas, ayuda que la glucosa de los alimentos ingrese a la célula para usarse como energía.

Con el tiempo el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud. Aunque la diabetes puede tomar medidas para controlar su enfermedad y mantenerse sanas la persona.



## Tipos de diabetes

1. Diabetes tipo 1. Es causada por una reacción auto inmunitaria que impide que el cuerpo produzca insulina por lo general los síntomas de esta diabetes aparece rápidamente. Generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes.
2. Diabetes tipos 2. El cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a nivel normal
3. Diabetes gestacional. Aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. La diabetes gestacional generalmente desaparece después de que nace el bebe pero aumenta el riesgo de que tengamos diabetes tipo 2 más adelante en la vida.



Insulina segregada dentro del torrente sanguíneo

Capilar sanguíneo

■ Células productoras de insulina

■ Células productoras de insulina destruidas





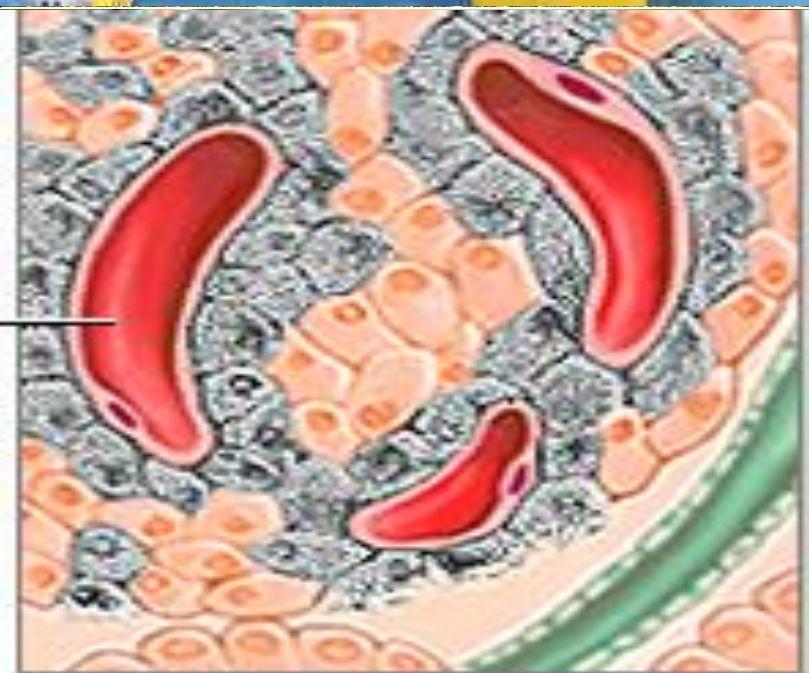
## ¿Cómo prevenir la diabetes?

1. Haga mas actividad física. Las actividades físicas tienen mucho beneficio. El ejercicio puede ayudarte a bajar de peso, baja tu azúcar en la sangre, aumenta tu sensibilidad de la insulina
2. Consuma mucha fibra. La fibra puede ayudarte reducir el riesgo de padecer diabetes reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca.
3. Elija granos integrales. Los granos integrales reducen el riesgo de padecer diabetes y ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre
4. No fume
5. Mas que nada seguir un plan de alimentos saludables.



## ¿Cómo nos afecta la diabetes?

**Complicaciones de la diabetes a largo plazo. La diabetes eleva su azúcar en la sangre a un nivel más alto de lo normal. Después de muchos años, mucha azúcar en la sangre puede causar problemas en su cuerpo. Puede dañar sus ojos, riñones, nervios, piel, corazón y vasos sanguíneos.**



## Causas de la diabetes

La causa de la diabetes es una alteración en la producción o el funcionamiento de la insulina, hormona fabricada por el páncreas, que funciona como una llave facilitando el pasaje de la glucosa desde la sangre a los órganos y tejidos.

En algunos estudios realizados se demostró que una dieta rica en comida chatarra, como bebidas gaseosas, papas fritas y comidas gaseosas, aumentan el riesgo de la diabetes tipos 2 en un 70%.