



**Nombre de alumnos: José Andrés  
Santiago Hernández**

**Nombre del profesor: Lic. Marcos  
jhodany arguello**

**Nombre del trabajo: super nota**

**Materia: salud publica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

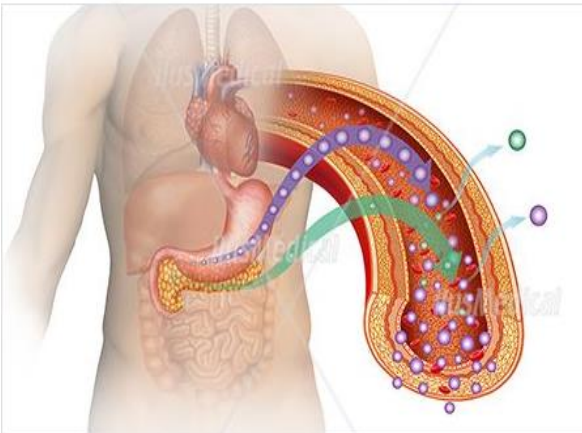
**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de julio de 2020

## Un problema de salud pública. “Diabetes”

Es una enfermedad prolongada (crónica) en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 1. Es menos común. Se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina. Esto se debe a que las células del páncreas que producen la insulina dejan de trabajar. Se necesitan inyecciones diarias de insulina. La diabetes tipo 2. Es más común. Casi siempre se presenta en la edad adulta, pero debido a las tasas altas de obesidad, ahora se está diagnosticando con esta enfermedad a niños y adolescentes. Algunas personas con diabetes tipo 2 no saben que padecen esta enfermedad. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo es resistente a la insulina y no la utiliza con la eficacia que debería. No todas las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesas. La diabetes gestacional es el nivel alto de azúcar en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes. Esta no entra en ninguna de las dos anteriores.



### ¿COMO RESOLVER EL PROBLEMA DE SALUD PUBLICA?

- Perder peso o mantenerlo
- Seguir un plan de alimentación saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- No fumar también puede evitar diabetes

### ¿COMO APLICAR ESOS INDICADORES DE CALIDAD?

- ✚ El control del peso es una parte importante de la prevención de la diabetes. Es posible que pueda prevenir o retrasar la diabetes al perder entre el cinco y el 10 por ciento de su peso actual, si usted se encuentra en sobre peso u obesidad.
- ✚ Es importante reducir la cantidad de calorías que consume y bebe cada día, para que pueda perder peso y no recuperarlo. Para lograrlo, su dieta debe incluir porciones más pequeñas y menos grasa y azúcar. También debe consumir alimentos de cada grupo alimenticio del plato del buen comer.
- ✚ El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarlo a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Se recomienda hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana.
- ✚ Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, es recomendable dejarlo.