

Nombre de alumnos:

Emma Yareni Montejo García.

Nombre del profesor: Víctor Manuel.

Nombre del trabajo: comparación

Materia: submódulo II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 semestre.

Grupo: “U”

COMPARACIÓN
DE SITUACIONES
ENTRE LA
PREVENCIÓN
OPORTUNA EN
UN
PADECIMIENTO



comparación:

Diabetes

Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla la mayoría de las cosas que debe hacer implican un estilo de vida más saludable si realiza algunos cambios en tu vida diaria, obtendrá además otros beneficios de salud puede reducir el riesgo de otras enfermedades y probablemente se sienta mejor y tenga mayor energía diariamente.

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, por ejemplo, si pesa 200 libras (90.7 kilos), su objetivo sería perder entre 10 y 20 libras (4.5 y 9 kilos). Y una vez que pierde el peso, es importante que no lo recupere también 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, incluyendo muchos granos integrales, frutas y verduras, también es una buena idea limitar la carne roja y evitar las carnes procesadas.



La diabetes puede dificultar el control de su presión arterial y colesterol. Esto puede llevar a un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas, Puede hacerse más difícil que la sangre circule hacia las piernas y los pies los nervios en el cuerpo pueden resultar dañados, causando dolor, ardor, hormigueo y pérdida la sensibilidad, el daño a los nervios también puede hacer que para los hombres sea más difícil tener una erección.

El nivel alto de azúcar en la sangre y otros problemas pueden llevar a daño en los riñones, sus riñones podrían no trabajar tan bien y pueden incluso detener su

funcionamiento, en consecuencia, usted podría necesitar diálisis o un trasplante de riñón.

Algunas mujeres con diabetes pueden tener periodos irregulares y pueden tener problemas para quedar embarazadas.