

Diabetes



Nombre del alumno: María José Hidalgo Roblero

Nombre del profesor: María del Carmen Briones.

Nombre del trabajo: Promoción de la salud.

Materia: psicología y salud.

Grado: 1

Grupo: A

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 04 DE DICIEMBRE DE 2020.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en el mundo.

Para prevenirla se debe de:

- eliminar el azúcar y los carbohidratos refinados de la dieta.
- Hacer ejercicio regularmente
- Tomar agua como mínimo 4 vasos al día.
- Si tienes sobre peso u obesidad tratar de bajar los kilos de mas.
- Si fumas, dejar de fumar.
- Llevar una dieta muy baja en carbohidratos.
- Cuidar el tamaño de las porciones.
- Llevar una dieta alta en fibra
- Evitar el consumo de alimentos procesados.
- Tomar café o te.
- Y consumir mas estas hierbas naturales: cúrcuma y berberina.

Tu mismo tiene el control sobre muchos de los factores que influyen en la diabetes. Consume alimentos correctos y adopta un estilo de vida que promueva niveles saludables de azúcar en la sangre y de insulina que te darán una mejor oportunidad de evitar diabetes.

CÓMO PREVENIR LA DIABETES

<p>DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA Una alimentación sana, baja en calorías, sodio y azúcares te ayudará a mantener un peso estable y a disminuir tus niveles de grasa.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE La diabetes es más frecuente en personas sedentarias. El deporte ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a disminuir la grasa corporal.</p>	<p>PESO ADECUADO Se estima que el 80% de las personas con diabetes padece sobrepeso, por eso es fundamental llevar un control constante y evitar subidas importantes.</p>	<p>ANTECEDENTES FAMILIARES Quiénes tienen familiares diabéticos tienen más riesgos de padecer esta enfermedad.</p>	<p>ENFERMEDADES DE RIESGO Es común que otras enfermedades como la hipertensión, estén asociadas a la diabetes. Para detectarlas a tiempo, realízate un chequeo periódicamente.</p>
---	---	--	---	---

DIABETES

Es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, o también conocido como azúcar en la sangre, es muy alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y esta proviene de los alimentos. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la que ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese a las células para poder usarla como energía. En algunos casos el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o bien no la usa correctamente y esto hace que la glucosa se quede en la sangre y no pueda llegar a las células. Con el tiempo, este exceso de glucosa en la sangre empieza a causar problemas de salud. Aunque la diabetes es una enfermedad sin cura, la persona con esta enfermedad puede tomar medidas para controlarla y mantenerse sana.



PROBLEMAS DE SALUD EN PERSONAS CON DIABETES.

Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre causan ciertos problemas como son:

- *enfermedades del corazón.
- *accidentes cerebro vasculares.
- *enfermedades de los riñones.
- *problemas de los ojos
- *enfermedades dentales
- *lesiones en los nervios.
- *problemas de los pies.



TIPOS DE DIABETES.

Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que las producen. Por lo general la diabetes tipo 1 se diagnostica en niños y jóvenes adulto.

Diabetes tipo 2: el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Esta diabetes puede aparecer a cualquier edad, incluso en la infancia. Pero sin embargo esta diabetes

Se presenta en personas de mediana edad y en ancianos. Este es el tipo mas común de diabetes.

Diabetes gestacional: afecta a algunas mujeres en el embarazo. En la mayoría de los casos desaparece después de que nace el bebe. Pero la mujer queda con probabilidad de pa-

SINTOMAS Y SIGNOS.

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar diversos síntomas, como: *visión borrosa, *sed excesiva, *fatiga, *orina frecuente, *hambre, *perdida de peso.



TRATAMIENTO.

La diabetes tipo 2 se puede contrarrestar con cambios en el estilo de vida, especialmente bajando de peso haciendo ejercicio y consumiendo alimentos ,mas saludables. En algunos casos de diabetes tipo 2 se pueden mejorar con cirugías para bajar de peso.

Pero para la diabetes tipo 1, no hay cura.