

DIABETES

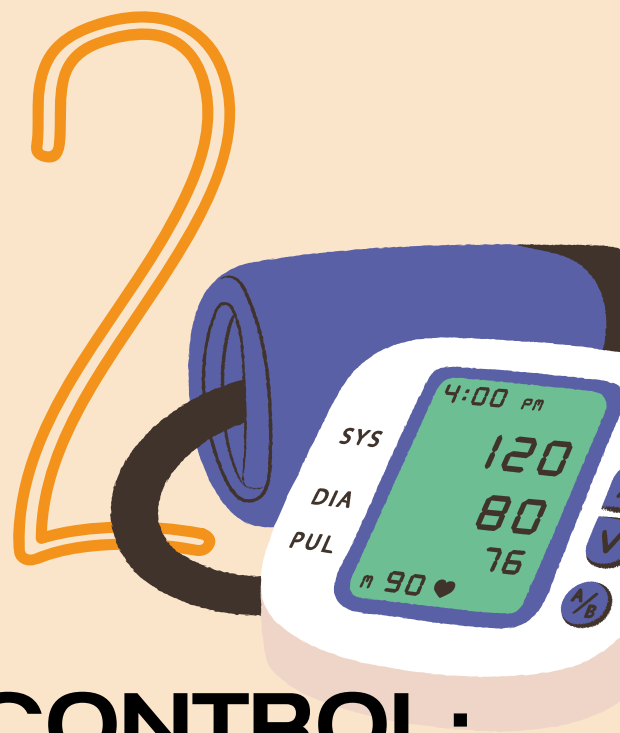


¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

NO PRODUCE:

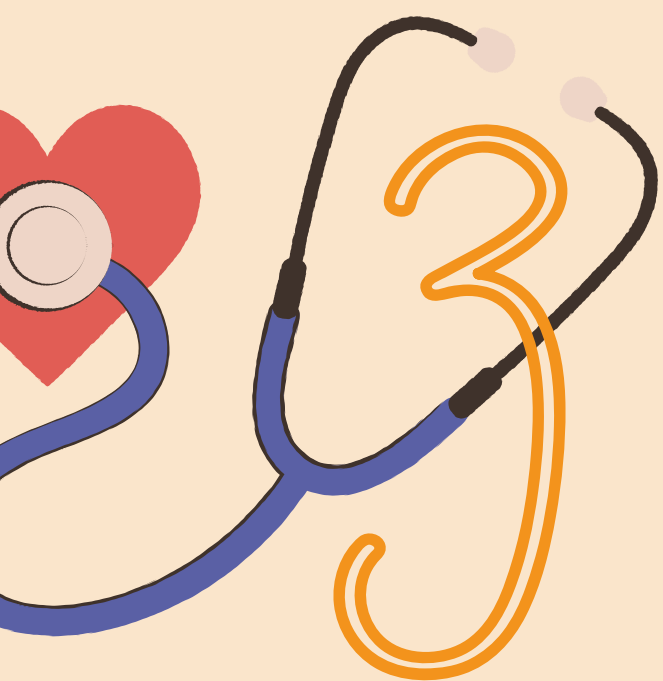
Cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce



SU CONTROL:

Perder peso, comer alimentos saludables y estar activo realmente puede ayudar.

- Tomar el medicamento según lo prescrito.
- Obtener educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes.
- Hacer y asistir a citas de atención médica.



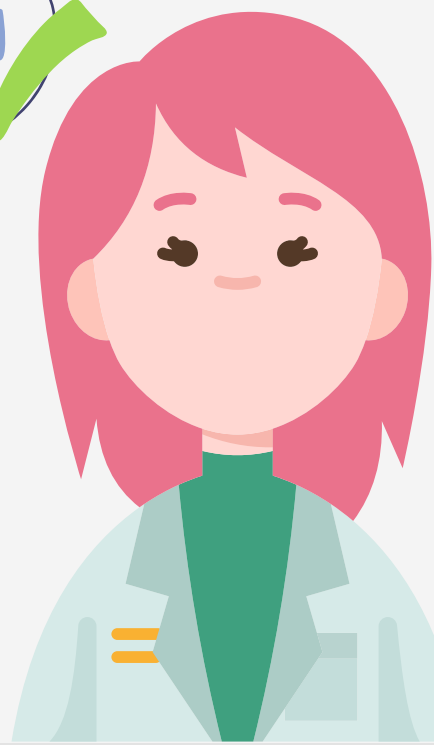
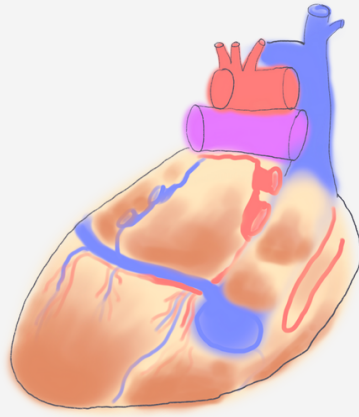
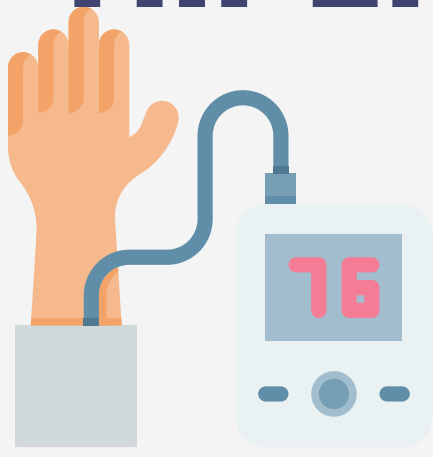
TIPOS DE DIABETES:

- Tipo 1
- Tipo 2
- Diabetes gestacional.

NO OLVIDES LA MEDICACIÓN



HIPERTENSIÓN



¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados

PRUEBAS

- Monitoreo ambulatorio
- Análisis de laboratorio
- Electrocardiograma (ECG)
- Ecocardiograma.

TRATAMIENTO



- Seguir una dieta saludable para el corazón con menos sal
- Hacer actividad física con regularidad
- Medicamentos

MAYDELIN GALVEZ ARGUETA