



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: COMPUTACION II

DOCENTE: GERMAN GORDILLO ESPINOSA

ALUMNO: ANGELA JENIFER LUIS ESPINA

ACTIVIDAD: INDICE AUTOMATICO

2DO CUATRIMESTRE LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TAPACHULA, CHIS A 09/03/23

INDICE

DIABETES	1
síntomas de la diabetes	1
Tipos de diabetes	1
Diabetes gestación	2
Cómo controlar la diabetes	2
Algunos consejos sobre la alimentación	2
• Horario de comidas	2
• Coma menos grasa	3
• Coma poca azúcar	3
• Coma menos sal:	3
• Acerca del consumo de alcohol	3
Algunos consejos sobre la actividad física o el ejercicio	4
Azúcar en la sangre, glucemia	4
Problemas causados por niveles bajos de azúcar en la sangre	5
¿Qué causa el nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)?	5
Síntomas de hiperglucemia	5
Cambios emocionales	5
Grupos de apoyo	6
Consulta individual y de familia	6
Complicaciones causadas por la diabetes/La vista	6
Síntomas de enfermedades de la vista	6
Cómo prevenir las complicaciones de la vista	7
Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones	7
Problemas de los riñones	7
Cómo proteger los riñones	7
Cómo proteger los riñones	7
¡Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo control!	8

<i>Cómo controlar las infecciones</i> _____	8
<i>Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema nervioso</i> _____	8
<i>Vacunas</i> _____	9
La diabetes y las vacunas contra la influenza y la pulmonía _____	9
<i>La salud de la mujer y la diabetes</i> _____	10
El embarazo y la diabetes _____	10
<i>La diabetes durante el embarazo</i> _____	10
<i>Problemas especiales para la mujer con diabetes</i> _____	10

DIABETES

¿Qué es la diabetes? La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa. El páncreas, uno de los órganos cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar al cuerpo a utilizar la glucosa. En las personas con diabetes, no hay producción suficiente de insulina o ésta no funciona bien. Como consecuencia, el contenido de azúcar o glucosa en la sangre aumenta.

síntomas de la diabetes

Quizás usted recuerde que tenía mucha sed y ganas de orinar antes de saber que tenía diabetes. Otros síntomas de la diabetes incluyen:

- **Hambre constante.**
- **Cansancio.**
- **Piel reseca.**
- **Infecciones frecuentes.**

Algunas personas notan una pérdida de peso. Se sienten enfermas, vomitan, o les da dolor de estómago.

Tipos de diabetes

Hay tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y la diabetes gestacional. La mayoría de las personas que tienen diabetes, incluso entre latinos, tiene tipo 2. Uno de cada diez latinos con diabetes padece de diabetes tipo 1.

En personas con diabetes tipo 1 el páncreas no produce su propia insulina. A las personas que tienen diabetes tipo 1 normalmente la enfermedad se les presenta en la infancia o adolescencia. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina para poder vivir. Se puede controlar la diabetes tipo 1 manteniendo un equilibrio entre la comida, la actividad física y el uso apropiado de las inyecciones de insulina. En cambio, el páncreas de las personas con diabetes tipo 2 sigue produciendo insulina, pero el cuerpo no la utiliza bien. A la mayoría de las personas con diabetes tipo 2, la enfermedad se les presenta después de los 30 años de edad nueve de cada diez latinos con diabetes tienen diabetes tipo 2. Existen factores de riesgo que pueden causar la diabetes tipo 2.

Estos factores incluyen antecedentes de diabetes en la familia, ser mayor de 30 años de edad, falta de ejercicio y exceso de peso. Para ayudar a controlar la diabetes tipo 2, hay que controlar el peso, seguir un plan de alimentación balanceada y hacer actividad física o ejercicio con frecuencia. Puede pedir ayuda al equipo de profesionales que le atiende. Algunas personas con diabetes tipo 2 también pueden necesitar pastillas o píldoras para diabetes (agentes orales hipoglucémicos) o insulina para ayudar a controlar la diabetes. Antes de que una persona manifieste diabetes tipo 2, casi siempre tiene “prediabetes”, es decir, niveles de glucosa en la sangre mayores que los normales pero no lo suficientemente altos para que se diagnostique como diabetes.

Diabetes gestación

Si una mujer tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, la mujer y su hijo corren un riesgo de por vida de tener diabetes. A las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes pero que han tenido el nivel de azúcar o glucosa elevados en la sangre glucosa durante el embarazo, se las clasifica de tener diabetes gestacional. No se sabe qué causa la diabetes gestacional, pero hay ciertos indicadores. La placenta sostiene al bebé mientras crece. Las hormonas de la placenta ayudan al desarrollo del bebé, pero esas mismas hormonas impiden la acción de la insulina en el cuerpo de la madre. Este problema se llama resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina impide que el cuerpo de la madre use la insulina. Puede necesitar hasta tres veces más insulina. La diabetes gestacional comienza cuando el cuerpo no es capaz de producir y usar toda la insulina que necesita para el embarazo. Sin suficiente insulina la glucosa no puede separarse de la sangre y convertirse en energía. La glucosa se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles muy elevados. Esto se conoce como hiperglucemia.

Cómo controlar la diabetes

Usted puede controlar el nivel de azúcar (o glucosa) diariamente si mantiene un balance entre la comida, la actividad física y la medicina que su médico le receta para la diabetes. Esta guía cubre algunos aspectos de estas tres cosas. Usted tiene que pedirles ayuda a sus profesionales de salud para planear sus comidas, para saber qué tipos de alimentos debe comer, la actividad física que puede hacer y para aprender a medir personalmente el nivel de azúcar en la sangre. Los profesionales de salud también pueden ayudarle a obtener más información sobre estos temas.

Algunos consejos sobre la alimentación

Si usted padece de diabetes, tiene que aprender cuáles alimentos son los más saludables. Muchos de los alimentos que usted come ahora pueden ser saludables, pero es importante aprender a prepararlos con una mínima cantidad de grasa, sal y azúcar.

Otros puntos sobre la comida saludable son:

- **Horario de comidas:** pida a sus profesionales de salud especialmente a su dietista, que le ayuden a planificar sus comidas. Es importante comer tres veces al día, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días. Comer cada 4 ó 5 horas puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre. Es posible que los profesionales de salud le digan que también coma meriendas entre el almuerzo y la cena y otra vez antes de acostarse.

- **Coma menos grasa:** las comidas horneadas, a la parrilla, al vapor o hervidas en agua son más saludables que los alimentos fritos. Usted sólo debe comer carnes que tengan muy poca grasa. Los productos lácteos (leche, queso, yogur y otros) también deben tener poca o ninguna grasa.
- **Coma poca azúcar:** si usted come azúcar, aumenta mucho el nivel de azúcar en la sangre. Esto le impide mantener un nivel de azúcar adecuado en la sangre. Hable con el gerente del supermercado o de la tienda de abastos para que tengan disponibles alimentos saludables.

Hay varias cosas que usted puede hacer para estar seguro de que come poca azúcar. Por ejemplo:

- ❖ Coma más fibra en alimentos tales como frutas, legumbres, vegetales y avena.
- ❖ Beba agua y bebidas sin azúcar.
- ❖ Coma menos galletas, bizcochos, tortas, churros, pasteles, pan dulce, dulce de leche, caramelos, galletas de chocolate y cereales azucarados para el desayuno ya que todos estos aumentan el nivel de azúcar en la sangre.
- ❖ Hable con el equipo de proveedores que le atiende sobre cómo endulzar bebidas y comidas sin usar azúcar.

- **Coma menos sal:** para evitar la presión arterial alta y prevenir problemas de los riñones es importante comer menos sal. Algunas maneras de comer menos sal son:

- ❖ No sazonar con sal en la preparación de la comida.
- ❖ Evitar los alimentos enlatados, envasados, encurtidos, como los pepinillos, y los embutidos como la salchicha y los salchichones (cecinas).
- ❖ No ponerle sal a la comida ya servida sin haberla probado antes. Es posible que ya tenga suficiente sal.

el nivel de azúcar en la sangre le puede bajar peligrosamente si usted toma cerveza, vino o licores destilados. Cuando se toma alcohol, el hígado no puede ayudar al cuerpo a mantener un nivel correcto de azúcar en la sangre porque se dedica sólo a procesar el alcohol presente en el cuerpo.

- **Acerca del consumo de alcohol:** el tomar alcohol puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre, especialmente si usted no ha comido. Además, el alcohol puede causar reacciones peligrosas con los medicamentos que uno toma. Las bebidas alcohólicas también tienen muchas calorías y le pueden causar dificultad en el control del peso. Es posible que no le cause problemas tomar una bebida de vez en cuando, pero debe hablar primero con sus profesionales de salud para saber si puede incluir un trago, ocasionalmente, en el plan de

Algunos consejos sobre la actividad física o el ejercicio

- **Sea más activo.** Si usted hace más actividades físicas, va a sentirse mejor y controlará el peso y el nivel de azúcar en la sangre. La actividad física puede ayudar a evitar problemas circulatorios y coronarios.
- **Comience poco a poco.** Si usted no está acostumbrado a hacer ninguna actividad física o ejercicio, debe consultar con un profesional de salud antes de comenzar. Caminar, limpiar la casa, barrer el piso, trabajar en el jardín e inclusive bailar son una buena forma de empezar. Unos diez a quince minutos de actividad física diaria le ayudarán. Según mejore su condición física, puede aumentar unos minutos más hasta alcanzar 30 diarios de actividad física. Si siente algún dolor, descanse y espere a que se le pase. Si el dolor regresa, hable con los profesionales de salud antes de seguir con el ejercicio.
- **Haga alguna actividad física o ejercicios todos los días.** Es mejor caminar diez o veinte minutos al día, que caminar una hora una vez a la semana.
- **¡Disfrute de la actividad!** Haga una actividad física que realmente disfrute. Cuanto más le guste, más va a querer repetirla todos los días. Es bueno hacer ejercicios con un familiar o con un amigo.

Azúcar en la sangre, glucemia

Debe informarse sobre el nivel de azúcar en la sangre

La prueba del azúcar en la sangre con un medidor le dice cuál es el nivel de azúcar en ese momento. Cuando combina los resultados de varias pruebas, puede ver un patrón de cómo está controlando el nivel de azúcar. Los profesionales de salud pueden mostrarle cómo se hace la prueba. Ellos deben ayudarle a determinar el nivel de azúcar óptimo y mostrarle cómo anotar los resultados en su diario. (Vea “Cómo mantener el registro diario” en las páginas 93-100 de esta guía.) Si necesita un registro diario, debe pedírselo a los profesionales de salud. Es importante que anote los resultados cada vez que se haga la prueba del nivel de azúcar en la sangre.

La prueba del azúcar en la sangre puede ayudarle a comprender la forma en que la comida y la actividad física afectan el nivel de azúcar. La prueba le puede ayudar a tomar las decisiones diarias sobre qué comer, cuánto ejercicio debe hacer y cuánta medicina para la diabetes puede necesitar. También puede indicarle en qué momento el nivel de azúcar está demasiado alto o bajo, para poder anticipar y prevenir estos problemas. El nivel normal de azúcar en la sangre es entre 70 y 140 mg/dl (miligramos por decilitro).

Problemas causados por niveles bajos de azúcar en la sangre

Causas del nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

El nivel bajo de azúcar en la sangre o hipoglucemia resulta porque:

- ❖ Se utiliza demasiada medicina para la diabetes.
- ❖ Se come menos alimentos de los indicados o fuera de horas regulares.
- ❖ Se hace más actividad física que de costumbre.
- ❖ Se toma cerveza, vino o licor fuerte.

¿Qué causa el nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)?

Algunas razones por las cuales se tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, o hiperglucemia, son:

- Comer demasiado.
- Hacer menos ejercicio de lo normal
- Usar menos o poca medicina para la diabetes.

El azúcar en la sangre también puede subir cuando se está enfermo o se siente mucha tensión emocional o estrés.

Síntomas de hiperglucemia

Entre los síntomas comunes de hiperglucemia (nivel elevado de azúcar en la sangre) se encuentran:

- Sequedad de la boca.
- Sed
- Orinar con mucha frecuencia.
- Sentirse cansado.
- Tener la vista borrosa.
- Perder peso (involuntariamente).

Si el nivel de azúcar en la sangre está muy alto, puede sentir dolor de estómago o náuseas, e inclusive sentir la necesidad de vomitar. Estos son sin toma de una emergencia y debe ir a un hospital de inmediato.

Cambios emocionales

Los cambios emocionales provocados por la diabetes

Vivir con una enfermedad crónica no es fácil para nadie. Es normal sentirse incómodo, triste, culpable o enojado. ¡Usted no está solo! Sin embargo, modificar sus hábitos diarios es una responsabilidad que debe mantener, por usted y por su familia. Por favor, consulte con los profesionales de salud acerca de los cambios que debe hacer, incluyendo dieta, ejercicios y medicamentos. Así, juntos elaborarán un

plan de cuidado para la diabetes, que incluirá un régimen de alimentos, actividad física, y si fuera necesario, un plan de medicamentos para la diabetes. Si tiene algún problema con el plan de cuidado consulte con sus profesionales de salud. En las páginas 85-88 hay unos formularios para anotar las fechas de sus conversaciones con los profesionales de salud sobre su estado emocional y la diabetes. Converse con ellos cuantas veces sea necesario y no se olvide de anotar esos datos en el registro.

Grupos de apoyo

Es una ayuda poder hablar con otras personas que comparten problemas similares a los de uno mismo. A lo mejor usted quiere considerar la posibilidad de asistir a un grupo de apoyo donde las personas que recién descubrieron que tienen diabetes pueden aprender de otras personas que han tenido la enfermedad por más tiempo.

Las personas que pertenecen a los grupos de apoyo pueden conversar y comparar experiencias y sentimientos sobre la diabetes. También pueden compartir ideas sobre las formas de cuidar la diabetes, preparar las comidas, qué es una dieta adecuada y aumentar la actividad física. Los familiares también a veces participan en los grupos de apoyo. Debe preguntarles a los profesionales de salud si conocen algún grupo de apoyo en el cual pueda participar o cómo puede usted iniciar un grupo de apoyo.

Consulta individual y de familia

Puede ser útil para usted y su familia discutir su estado emocional y la diabetes con un consejero. Sus visitas al consejero, así como las de sus familiares cercanos, le pueden ayudar a aceptar la condición crónica de la diabetes y a manejarla en su vida diaria. El consejero, si es necesario, puede ayudarle a resolver cualquier conflicto que surja debido a su padecimiento. Debe asegurarse de que el profesional tiene conocimiento especializado de la diabetes y su tratamiento.

Complicaciones causadas por la diabetes/La vista

Síntomas de enfermedades de la vista

Las complicaciones de la vista causadas por la diabetes (enfermedad diabética de la vista o retinopatía diabética) representan un problema grave que puede dejarlo ciego. Los problemas de la vista se van presentando sin que usted se dé cuenta. Si tiene problemas para leer, si no puede ver claramente o si ve aureolas alrededor de las luces, manchas oscuras o destellos de luz, es posible que esté sufriendo complicaciones a la vista debido a la diabetes. Si descubre estos síntomas y los trata desde el principio, es posible salvar la vista. La cirugía con rayos láser puede dar

buenos resultados con las enfermedades avanzadas de la vista. Hay una operación, que se llama la vitrectomía, que puede restaurar la vista a las personas que se vuelven ciegas por un derrame en la parte posterior del ojo.

Cómo prevenir las complicaciones de la vista

El examen de la vista es importante, aunque usted tenga buena vista. Debe informar a los profesionales de salud sobre cualquier problema de la vista que pueda tener. Debe pedir el nombre de un especialista de la vista (oculista u oftalmólogo) que reciba a pacientes con diabetes. Es importante pedir un examen completo de la vista pronto, si no se lo ha hecho ya, si tiene una de las siguientes condiciones:

- Ha tenido diabetes tipo 1 por 5 años o más.
- Tiene diabetes tipo 2.
- Está pasando por la pubertad y tiene diabetes.
- Está embarazada y tiene diabetes.
- Tiene planes de tener un hijo y tiene diabetes.

Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones

Problemas de los riñones

La diabetes puede afectar los riñones, haciendo que los mismos no funcionen. Los riñones ayudan al cuerpo a mantener un nivel adecuado de líquidos y a filtrar los desechos dañinos. Estos desechos, también llamados urea, se eliminan del cuerpo en la orina. La enfermedad de los riñones (o nefropatía), consecuencia de la diabetes, puede alterar la función de estos órganos. La diabetes afecta los riñones causando daño a las partes del riñón que filtran los desechos del cuerpo. Una vez afectado, el riñón no logra llevar a cabo su función en el cuerpo y se acumulan los desechos en la sangre. Se altera también el equilibrio de la cantidad de líquido en nuestro cuerpo. Cuando fallan los riñones, la persona tiene que dializarse, o sea, recibir tratamiento para filtrar la sangre varias veces a la semana, o bien, recibir un trasplante de riñón. Usted puede hacer mucho para tomar el control de su diabetes y así prevenir problemas con sus riñones. Estudios recientes han demostrado que si usted mantiene un nivel normal de azúcar en la sangre puede prevenir o retardar las enfermedades de los riñones.

Cómo proteger los riñones

Cómo proteger los riñones

Si sus riñones no funcionan bien por causa de la diabetes, debe pedirles a los profesionales de salud que midan su presión sanguínea cuatro veces al año o más. La presión alta, o hipertensión, (más de 130/80) se debe tratar con un plan de alimentación apropiado y, si es necesario, con medicamentos para la presión alta. Su profesional de salud puede recetarle medicamentos conocidos como inhibidores ECA (ACE inhibitors) para proteger sus riñones. Usted puede medirse la presión arterial en casa para asegurarse de que no suba por encima de 130 sobre 80 (130/ 80). También puede preguntarles a los profesionales de salud acerca de la forma de reducir la cantidad de alimentos en la dieta que contienen muchas proteínas y sal.

Los profesionales también le pueden indicar cómo conseguir el equipo para tomarse la presión en casa y cómo hacerlo. ¡Es fácil!

¡Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo control!

Recuerde que un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar sus riñones con el transcurso del tiempo. En colaboración con el equipo de profesionales de salud, mantenga el nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible. Usted debe hablar con el profesional de salud para reducir la cantidad de alimentos con alto contenido de proteínas (como carnes, leche y queso) y la sal. Cuando se comen estos alimentos y la sal en exceso, el riñón tiene que trabajar más fuertemente para filtrar los desechos del cuerpo. Es muy buena idea comer menos sal.

Cómo controlar las infecciones

Las infecciones de la vejiga y los riñones pueden dañar sus riñones y agravar las complicaciones renales debido a la diabetes. Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección de la vejiga:

- ❖ Ve la orina opaca o con sangre.
- ❖ Siente dolor o ardor cuando orina.
- ❖ Siente deseos de orinar frecuentemente o urgencia para orinar.

Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección de los riñones:

- ❖ Dolor de espalda.
- ❖ Escalofríos.
- ❖ Fiebre.
- ❖ Cetonas en la orina.

Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema nervioso

Causas del daño al sistema nervioso

El daño al sistema nervioso (o neuropatía) causado por la diabetes es un problema común, que ocurre cuando se tiene niveles altos de azúcar en la sangre por mucho tiempo. Es por eso que el control del azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir las complicaciones del sistema nervioso, e inclusive puede reducir las molestias.

Signos y síntomas de daño al sistema nervioso

Algunos de los signos y síntomas que indican posible daño a los nervios incluyen:

- ❖ **Dolor.**
- ❖ **Ardor**
- ❖ **Hormigueo o calambres.**
- ❖ **Pérdida de sensibilidad en las manos, los brazos o las piernas.**

Vacunas

Si usted tiene diabetes, debe mantenerse al día en sus vacunas (también llamadas inmunizaciones). Las vacunas lo protegen de enfermedades que son muy serias para personas que viven con diabetes. Esta sección le habla de algunas vacunas que usted debe conocer para su protección.

La diabetes y las vacunas contra la influenza y la pulmonía

Cada invierno muchas personas se enferman de influenza, la enfermedad comúnmente llamada “flu” o gripe. Los síntomas de influenza incluyen fiebre alta que ocurre de repente, escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, congestión de la nariz, tos seca y dolor de cabeza. Si usted contrae la influenza, es posible que esta infección aumente el nivel de glucosa (o azúcar) en la sangre y el control necesitará un cuidado especial. (Vea el capítulo sobre “Cómo cuidarse cuando esté enfermo” en la página 26.) También usted está en peligro de contraer otros problemas graves, tales como la pulmonía por neumococos.

Es de suma importancia que se vacune todos los años contra la influenza. El mejor momento para vacunarse es antes de la temporada de la influenza, es decir, entre la segunda quincena de octubre hasta mediados de noviembre. Si no se ha vacunado contra los neumococos, o contra la pulmonía, puede vacunarse contra ambas enfermedades a la vez.

La salud de la mujer y la diabetes

El embarazo y la diabetes

La mujer con diabetes puede dar a luz a bebés sanos, pero esto requiere planificación y algo de esfuerzo antes del embarazo. El embarazo puede dar lugar a altibajos más frecuentes en el nivel de azúcar. Puede agravar las enfermedades de la vista y los riñones causadas por la diabetes. También puede poner en peligro al bebé. El mantener los niveles de azúcar casi normales, antes y durante todo el embarazo, ayuda a proteger a la madre y al bebé. Por eso es importante que las mujeres con diabetes planifiquen sus embarazos de antemano. Si usted desea tener un bebé, debe decírselo a sus profesionales de salud. Consulte con ellos frecuentemente para que el nivel de azúcar se mantenga normal, o casi normal, antes de quedar embarazada. El registro diario de resultados de la prueba del nivel de azúcar en la sangre y los resultados de las pruebas de hemoglobina A1C le indicarán cuándo se ha logrado el nivel deseado.

Puede ser que usted necesite cambiar el plan de comidas y el tipo de actividades físicas al que está acostumbrada. Es posible que necesite inyectarse la insulina con más frecuencia. Hacerse la prueba de glucosa en la sangre varias veces al día le ayudará a mantener un buen control. Es importante anotar los resultados de los exámenes en el registro diario u hoja de datos. Antes del embarazo, acuda a sus profesionales de salud para que le hagan un examen completo de la vista y los riñones. Por supuesto, fumar, ingerir bebidas alcohólicas o usar drogas hace daño a la salud de la madre y del bebé.

La diabetes durante el embarazo

Algunas mujeres sufren de diabetes solamente durante el embarazo, condición que se llama diabetes gestacional. Este tipo de diabetes desaparece después de nacer el bebé. Se puede controlar esta diabetes del embarazo de la misma forma que los otros tipos de diabetes. Es importante consultar frecuentemente con sus profesionales de salud si usted padece de diabetes durante el embarazo.

Problemas especiales para la mujer con diabetes

La mujer con diabetes puede padecer de problemas especiales tales como infecciones de la vejiga y de las vías urinarias. Consulte la página 42 para informarse sobre los signos y síntomas de la infección de las vías urinarias, ya sea de la vejiga o del riñón. Si usted tiene una infección es necesario obtener tratamiento enseguida. Llame al médico. Algunas mujeres pueden padecer de infecciones vaginales ocasionadas por hongos (cándida), especialmente cuando aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Un síntoma de la infección vaginal ocasionada por hongos es la picazón en el área genital. Si siente estos síntomas, hable con el médico quien podrá recomendarle algún medicamento que puede comprar en la farmacia y le dirá cómo evitar este tipo de infecciones. La molestia causada por la picazón o sequedad de la vagina se puede tratar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

[CONTROLE SU DIABETES Guía para el cuidado de su salud \(cdc.gov\)](#)

[ENFERMEDAD \(fesemi.org\)](#)

[DIABETES PARA PDF.indd \(binasss.sa.cr\)](#)