

“Diabetes Mellitus II”
Materia: Computación II.
Docente: Ing. German Gordillo
Alumno: Isaac Robles Torres
Carrera: Licenciatura En Enfermería
Segundo Cuatrimestre
Universidad Del Sureste
Tapachula Chiapas, 11de marzo del año
2023

Diabetes Mellitus II

isaac robles



Índice

¿Qué es la Diabetes Mellitus II?	2
¿Cómo prevenir la DM II?	3
Signos Y síntomas de la DM II	4
Alimentos para un paciente Diabético	5
Alimentos que no pueden consumir un diabético.....	6
Prediabetes (DM II)	7
¿Qué causa la DM II?	8
¿Qué es el páncreas?	9
Insulina	10
Sangre	11
Cuidados para un diabético	12
Bibliografía	13
Referencia	13
Bibliografía	13
Bibliografía	13
Bibliografía	14

¿Qué es la Diabetes Mellitus II?

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son demasiado altos. La glucosa es su principal fuente de energía. Proviene de los alimentos que consume.

Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células para brindarles energía.

Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien. Luego, la glucosa permanece en la sangre y no ingresa lo suficiente a las células.



Signos Y síntomas de la DM II

- ❖ Aumento de la sed y de las ganas de orinar
- ❖ Aumento del apetito
- ❖ Fatiga
- ❖ Visión borrosa
- ❖ Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- ❖ Ulceras que no cicatrizan
- ❖ Pérdida de peso sin razón aparente



Alimentos para un paciente Diabético

verduras

- No feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates
- Feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos)
- **Frutas:** incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas
- **Granos:** por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales
 - incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua, pan, pasta, cereales y tortillas

• **proteínas**

- carne magra (con poca grasa)
- pollo o pavo sin el pellejo
 - pescado
 - huevos
 - nueces y maní
- frijoles secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos
- sustitutos de la carne, como el tofu
- **lácteos descremados o bajos en grasa**
 - leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa
 - yogur
 - queso

Alimentos que no pueden consumir un diabético

- ✓ Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans
- ✓ alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio
- ✓ dulces, como productos horneados, dulces y helados
- ✓ bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas

Tome agua en vez de bebidas azucaradas.



Prediabetes (DM II)



- Afección en la que el nivel de azúcar en sangre es elevado, pero no lo suficiente para ser diabetes de tipo 2.
- La progresión de prediabetes a diabetes tipo 2 no es inevitable.
- Es posible volver a niveles normales de azúcar en la sangre mediante cambios en el estilo de vida, pérdida de peso y medicamentos
- Sin ningún tipo de intervención, es probable que se convierta en diabetes de tipo 2 en 10 años.
- Muchas personas con prediabetes no presentan síntomas.

¿Qué causa la DM II?

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, derrames cerebrales y amputación de miembros inferiores.

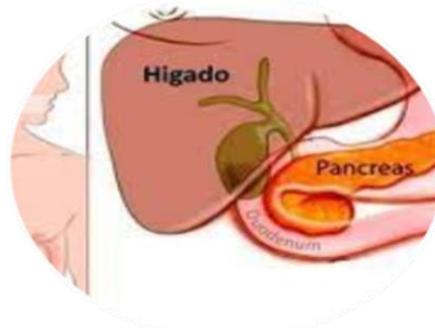
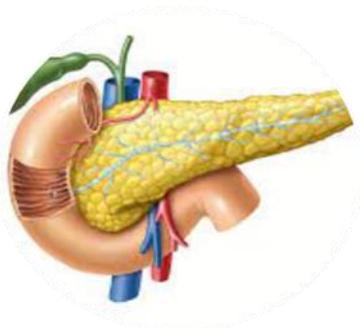
La **diabetes** mal controlada aumenta las posibilidades de estas complicaciones y la mortalidad prematura



¿Qué es el páncreas?

Órgano glandular localizado en el abdomen. Produce los jugos pancreáticos, que contienen enzimas que ayudan a la digestión, y elabora varias hormonas, incluso la insulina. El páncreas está rodeado por el estómago, los intestinos y otros órganos

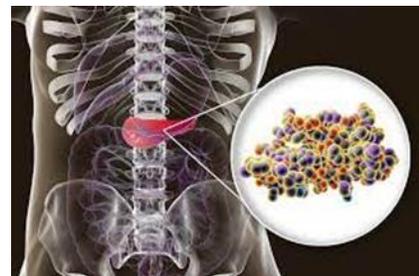
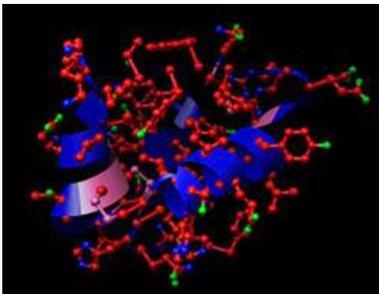
El páncreas es una glándula localizada detrás del estómago y por delante de la columna. Produce jugos que ayudan a descomponer los alimentos y hormonas que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre.



Insulina

Hormona elaborada por las células de los islotes del páncreas

La insulina controla la cantidad de azúcar en la sangre al almacenarla en las células, donde el cuerpo la puede usar como fuente de energía.



Células Sanguíneas



Sangre

- Tejido compuesto de glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y otras sustancias suspendidas en un líquido que se llama plasma

- La sangre lleva oxígeno y nutrientes a los tejidos y elimina los desechos.



Cuidados para un diabético

- Comprometerse a controlar tu diabetes
- No fumar
- Mantener la presión arterial y el colesterol bajo control
- Programar exámenes físicos y de la vista

✚ Mantener su esquema de vacunación completa

✚ Cuidar tus dientes

✚ REVISAR TUS PIES

✚ TOMAR TU MEDICAMENTO DIARIO



Bibliografía

Diabetes de aparición en adultos, Diabetes no insulino dependiente. (s.f.). Recuperado el 11 de Marzo de 2023, de Diabetes de aparición en adultos, Diabetes no insulino dependiente: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2>.

Diabetes de aparición en adultos, Diabetes no insulino dependiente. (s.f.). Recuperado el 11 de Marzo de 2023, de Diabetes de aparición en adultos, Diabetes no insulino dependiente: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2>.

Referencia

Diabetes -ops/ oms. (s.f.). Recuperado el 11 de marzo de 2023, de Diabetes -ops/ oms: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

Diabetes -ops/ oms. (s.f.). Recuperado el 11 de marzo de 2023, de Diabetes -ops/ oms: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

Bibliografía

Sintomas y causa de la diabetes. (s.f.). Recuperado el 2023, de Sintomas y causa de la diabetes: <https://www.niddk.nih.gov/>

Sintomas y causa de la diabetes. (s.f.). Recuperado el 2023, de Sintomas y causa de la diabetes: <https://www.niddk.nih.gov/>

Bibliografía

Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (s.f.). Recuperado el 11 de marzo de 2023, de Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes: <https://www.niddk.nih.gov/>.

Bibliografía

Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. (s.f.). Recuperado el 11 de marzo de 2023, de Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes:
<https://www.niddk.nih.gov/>