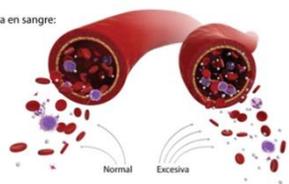


## ¿QUE ES LA DIABETES TIPO 2?

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 consumimos a diario.

Glucosa en sangre:

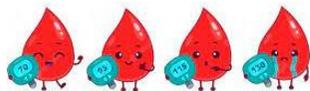


## ¿QUE CAUSA LA DIABETES TIPO 2?

Puede deberse a una combinación de factores:

- Tener sobrepeso u obesidad.
- No hacer actividad física.
- Genética e historia familiar

Genéticamente, 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.

## ¿QUIENES TIENEN MAYOR RIESGO DE PADECER DIABETES?

- Si es mayor de 45 años: Los niños, adolescentes y los adultos jóvenes pueden tener diabetes tipo 2, pero es más común en personas de mediana edad y mayores
- Tiene antecedentes familiares de diabetes
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- No hace ejercicio.
- Tiene una mala alimentación.
- Tiene otras afecciones, como presión arterial alta o enfermedad cardíaca.

## SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Aumento de la sed y la micción
- Aumento del hambre
- Sensación de cansancio
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en los pies o las manos
- Llagas que no cicatrizan
- Pérdida de peso sin causa aparente

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO



- El tratamiento implica controlar sus niveles de azúcar en sangre. Muchas personas pueden lograrlo con un estilo de vida saludable. Es posible que algunas personas también necesiten tomar medicamentos.
- Un estilo de vida saludable incluye seguir un plan de alimentación saludable y realizar actividad física con regularidad.

## RECOMENDACIONES

Para controlar la diabetes, reducir posibles complicaciones y encontrarse mejor es importante:

- No fumar.
- Mantener un buen control de su concentración de azúcar en sangre.
- Tomar adecuadamente la medicación para la diabetes que le han prescrito
- Ponerse las vacunaciones recomendadas.
- Realizar cuidados especiales en los pies y en las heridas.
- Hacer revisiones periódicas en sus ojos.

