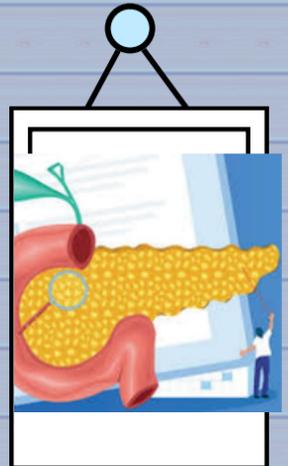


DIABETES II

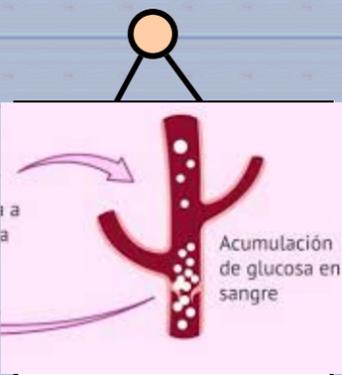
QUE ES DIABETES

Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre



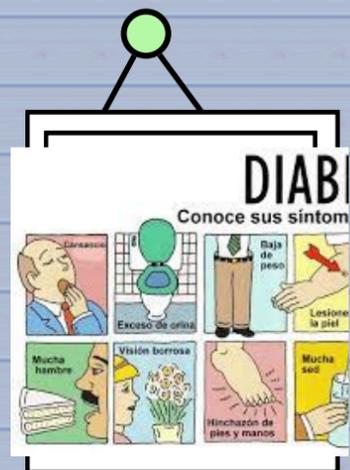
CAUSA

Esto se debe a que el páncreas no produce suficiente insulina, reguladora de glucosa en sangre



SIGNOS Y SÍNTOMAS

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, úlceras que no cicatrizan, pérdida de peso sin razón aparente



CUIDADOS

Comprométete a controlar tu diabetes, No fumar, Mantener la presión arterial y colesterol bajo control, Programa regularmente exámenes físicos y de la vista, Mantén tus vacunas al día, Cuida tus dientes, ¡Revisa tus pies!



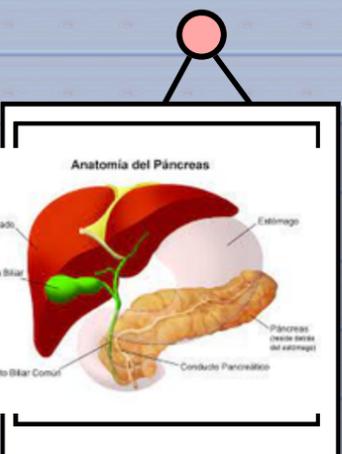
ALIMENTOS QUE DEBE INGERIR

Frutas y vegetales, Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena., Proteínas, como carnes magras, pollo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu.



PÁNCREAS

Es un órgano fundamental para la digestión de los alimentos. Es una glándula que forma parte del sistema digestivo que presenta una estructura con forma alargada de unos 200 gramos de peso y 20 cm de longitud y que consta de tres partes: una cabeza, un cuerpo y una cola.



Recuerde que el éxito se alcanza un paso a la vez. Concéntrese en sus éxitos. Haga alcanzar sus objetivos sea parte de su vida. Acostúmbrese a resolver problemas.



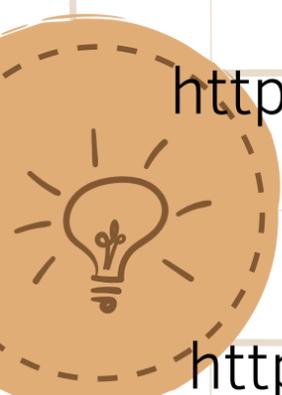
BIBLIOGRAFIAS

<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/>



<https://medlineplus.gov/spanish/diabeti-cdiet.html>

<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-del-pancreas/pancreas/>

