



## Infografías de HAS Y DM

*Lizeth Pérez Aguilar*

*Infografías DM Y HAS*

*2do "C"*

*Salud pública II*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*201.*

*Comitán de Domínguez Chiapas 27 de mayo 2025*

# HABLEMOS SOBRE LA DIABETES

## ¿QUE ES?



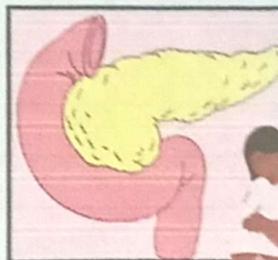
ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA CARACTERIZADA POR ALTOS NIVELES DE AZÚCAR (GLUCOSA) EN LA SANGRE, DEBIDO A UNA DEFICIENCIA EN LA PRODUCCIÓN O ACCIÓN DE LA INSULINA, UNA HORMONA QUE REGULA EL AZÚCAR EN LA SANGRE.

## ¿CUALES SON LOS TIPOS DE DIABETES?

- diabetes tipo 1: Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina

- **DIABETES TIPO 2**  
Afecta la manera en que el cuerpo procesa la glucosa en la sangre

- **DIABETES GESTACIONAL**  
Aparece por primera vez durante el embarazo



## PREVENCION

- DIETA SALUDABLE
- ACTIVIDAD FÍSICA
- PESO ADECUADO
- EVITAR EL TABACO
- EXÁMENES REGULARES
- MODERAR EL ALCOHOL

## TRATAMIENTO

SE BASA EN TRES PARTES.

- Dietética: alimentación completa e equilibrada con implementación de actividad física.
- farmacológica:
  1. insulinas: especialmente es diabetes tipo 1
  2. Hipoglucemiantes : en diabetes tipo 2
- Quirujico:
  1. transplante de organos aun que no estan recomendados

## SUS RIESGOS

- PERDIDA DE LA VISION
- ENFERMEDAD CEREBRO BASCULAR
- ENFERMEDAD CARDIO VASCULAR
- PERDIDA DE LA SIRCULACION SANGUINEA
- DOLOR Y DAÑO A LOS NERVIOS
- ENFERMEDADES VUCALES
- FALLA RENAL
- PIE DIABETICO
- AMPUTACION



# HIPERTENSION ARTERIAL



## ¿QUÉ ES?

la presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo

## ¿CUALES SON SUS SINTOMAS?

- Dolor de cabeza intenso
- Dolor en el pecho
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Náuseas y vómitos
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Ansiedad
- Falta de aire
- Sangrado nasal
- Dolor abdominal
- Entumecimiento o debilidad
- Problemas para hablar



## DAÑOS QUE PUEDE CAUSAR

- ECV
- Retinopatías
- insuficiencia cardíaca
- infarto cardíaco
- insuficiencia renal



## FACTORES DE RIESGO

- Obesidad y sedentarismo
- resistencia a la insulina
- ingesta elevada de alcohol
- ingesta elevada de sal
- edad y sexo
- tabaquismo
- Estrés



## PREVENCIÓN

- Controlar el IMC
- Realizar actividades físicas
- reducir el consumo de sal y grasas
- llevar una dieta saludable

