

# Información cardiosaludable



## CONTROL DE LA DIABETES

### ¿Qué es la diabetes?

La **diabetes mellitus** es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.

Existen **dos tipos** de diabetes:

" **Diabetes tipo I:** Se da en personas jóvenes y se hereda de los padres.

" **Diabetes tipo II:** Es la más común y se da en edades medias o avanzadas de la vida, frecuentemente en personas con sobrepeso.

### ¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Es importante que en las revisiones anuales de empresa nos hagan una analítica que incluya los niveles de glucosa.

Los primeros síntomas de la diabetes pueden incluir:

- Sensación mayor de hambre
- Más sed de la habitual
- Ganas frecuentes de orinar
- Cicatrización lenta
- Pérdida de peso que no se debe a cambios de dieta
- Cansancio inusual
- Hormigueo de manos o pies
- Visión borrosa
- Infecciones recurrentes por hongos

### Claves para prevenir y tratar la diabetes

♥ Si eres diabético recuerda que tienes que llevar una dieta adecuada y seguir la medicación (antidiabético oral y/o insulina), además de controlarte con frecuencia los niveles de glucosa en sangre con tu propio aparato.

♥ Si sufres **Diabetes tipo II** puedes empezar por un programa de dieta y ejercicio cardiosaludables. Si esto no basta, es posible que el médico te recomiende tomar **antidiabéticos orales**. Cuando los fármacos tampoco son suficientes, será necesario añadir **insulina**.

♥ No olvides que la clave está en la prevención.

Para evitar tener una **Diabetes tipo II** come menos y realiza ejercicio físico. Estas medidas combaten el sobrepeso.

♥ Realice **análisis de glucosa** con la periodicidad que su médico le recomiende.



Unidos por el corazón