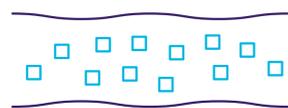
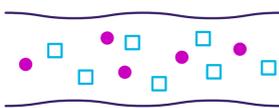


Una guía integral para la diabetes

Ya ha oído hablar de la diabetes, pero, ¿qué es exactamente, cómo afecta al cuerpo y cómo se puede manejar?

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la forma en que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre.



El cuerpo humano descompone los carbohidratos presentes en los alimentos en **azúcar en sangre**.

Luego, ese azúcar en sangre se transporta desde el torrente sanguíneo hasta las células mediante una hormona llamada **insulina**.

Cuando **no hay insulina o esta no es eficaz** para ayudar al cuerpo a eliminar el azúcar en sangre, se producen complicaciones en la salud.

Tipo 1 (menos común)

- El cuerpo **no produce** insulina.
- Se debe administrar la diabetes con **insulina**.

Tipo 2 (más común)

- El cuerpo produce insulina, pero **no la usa** adecuadamente.
- Es posible que sea necesario tomar **medicamentos y/o** hacer **cambios en el estilo de vida**.

¿A qué partes del cuerpo afecta la diabetes?

Debido a que el azúcar corre por el torrente sanguíneo, la diabetes puede afectar varios órganos.



Corazón



Ojos
(visión)



Manos
y pies



Salud
mental



Riñones

¿Cómo se controla la hipertensión?



Haga ejercicio
150 minutos a
la semana



Siga las pautas del
plato equilibrado para
las comidas



Hidrátese con agua
todos los días



Manejar el estrés



Controle su nivel de
azúcar en sangre



Tome sus medicinas
según las indicaciones