

Recomendaciones

- ◆ Sigue una alimentación correcta basada en el Plato del Bien Comer
- ◆ Evita refrescos, jugos embotellados y comidas rápidas
- ◆ Cuida el tamaño y cantidad de los alimentos que consumes

1 Mide tus niveles de azúcar en la sangre	2 Sigue tu tratamiento médico	3 Aprende sobre diabetes
4 Toma actitud activa y positiva	5 Acude a tus revisiones médicas	6 Aliméntate sanamente
7 Haz ejercicio	#Toma Control de tu Diabetes	

MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE



DIRECTORIO

LAE. GERARDO MONTERO PEREZ

Rector

MTR. FERNANDO MEDINA BLUM

Secretario General

MSP. JOSEFA PÉREZ OLIVARES

Coordinadora General del Programa Universidad

Saludable.



Universidad Autónoma de Campeche
Programa Universidad Saludable



Diabetes mellitus



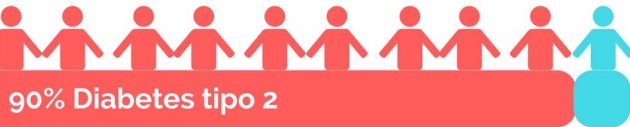
¿Qué es la diabetes mellitus ?

Es la enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son mas elevados de lo normal, caracterizados por una alteración de la hormona insulina.

Tipos de diabetes

- Menos de 25-30 años
- No es por obesidad sino por autoinmunidad contra el páncreas
- Insulina siempre

10%
Diabetes
tipo 1



90% Diabetes tipo 2

- Más de 40-45 años
- Obesidad, Sedentarismo y Otros factores de riesgo Cardiovascular
- Al principio SIN insulina

Diabetes Gestacional

Nivel alto de glucosa en sangre durante el embarazo

Normalmente desaparece después

-60% probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2



SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- ORINAR CON FRECUENCIA
- SED EXCESIVA
- HERIDAS QUE NO SANAN
- AUMENTO DE APETITO
- PÉRDIDA DE PESO
- VISIÓN BORROSA

DIABETES

Riesgos de padecer diabetes

historial familiar

falta de ejercicio

dieta no saludable

sobrepeso

Complicaciones



Hábitos para la prevención

- 1 MANTENER UN PESO CORPORAL SALUDABLE
- 2 HACER EJERCICIO REGULARMENTE
- 3 COMER FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS
- 4 DISMINUIR EL CONSUMO DE AZUCAR
- 5 AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

¡RECUERDA HACER TU PRUEBA DE GLUCOSA PERIÓDICAMENTE!