

## Consejos prácticos para la prevención

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir.

Sin embargo, la diabetes tipo 2 está relacionada con el estilo de vida.

Es la más frecuente en nuestra sociedad y puede prevenirse llevando un estilo de vida saludable (alimentación sana, vida activa y actividad física).

Subvencionado por la Consejería de Gobierno de Igualdad y Participación Ciudadana



Factor de riesgo de enfermedad cardiovascular

# DIABETES

Proyecto:

“Campaña para el autocuidado y el bienestar de las mujeres”

Organiza:



Colabora:



[adigran.org](http://adigran.org)

## ¿Qué es?

La Diabetes Mellitus no se considera una enfermedad única sino un síndrome, es decir, son diferentes patologías que se comportan de modo similar.

En todas ellas, existe un déficit absoluto o relativo de insulina.

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica, caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados.

De no controlarse adecuadamente, a largo plazo, la presencia continua de glucosa alta en la sangre puede provocar alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos, conocidas todas ellas como complicaciones de la diabetes.

## Tipos de Diabetes: tipo 1 y tipo 2

La tipo 1, es típica del período infante – juvenil y no se puede prevenir.

La mayoría de las diabetes tipo 1 se originan por un proceso autoinmune, que afecta a las células del páncreas que producen la insulina.

Por definición, todos los pacientes que presentan diabetes tipo 1 deben tratarse con múltiples inyecciones diarias de insulina.

La diabetes tipo 2 por su parte, está muy relacionada con los estilos de vida de la persona.

Es la más frecuente en nuestra sociedad.

En este tipo de diabetes la capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta una resistencia a esta hormona.

En fases tempranas de la enfermedad, la cantidad de insulina producida por el páncreas es normal o alta.

Con el tiempo la producción de insulina por parte del páncreas puede disminuir.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

### Diabetes tipo 1:

- Necesidad de orinar con frecuencia.
- Pérdida de peso.
- Falta de energía.
- Sed excesiva.
- En los/as niños/as el aliento tiene un ligero olor a manzana.

### Diabetes tipo 2:

Pueden estar años con la glucosa alta sin tener síntomas de diabetes.

Muchas veces el diagnóstico es casual al realizarse un análisis de sangre o de orina por otro motivo.

La poliuria, polidipsia, polifagia, fatiga y pérdida de peso características de la diabetes tipo 1 también pueden estar presentes.

### Factores de riesgo de padecer Diabetes tipo 2

- Antecedentes familiares.
- Mayores de 45 años.
- Hipertensión.
- Sobrepeso u obesidad.
- Embarazos con diabetes gestacional.
- Sedentarismo.
- Colesterol alto.
- Hábitos tóxicos.
- Estrés.