DIABETES MELLITUS

TIPOS DE DIABETES MELLITUS

PREDIABETES: Riesgo de progresión a diabetes por niveles alterados de glucosa en ayuno y hemoglobina glucosilada

DMG: Diagnosticada en el segundo o tercer trimestre del embarazo. Alteración en los niveles de glucosa durante el embarazo.

DM1: Destrucción autoinmune de las células β que conduce a una deficiencia absoluta de insulina.

DM2: Pérdida progresiva no autoinmune de la secreción adecuada de insulina de las células β.

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad
- Resistencia a insulina
- Factores ambientales
- Hábitos alimentarios inadecuados
- Inactividad física
- Factores genéticos

SÍNTOMAS

- **Poliuria**
- **Polidipsia**
- **Polifagia**
- **Fatiga extrema**
- **Visión borrosa**
- **Hormigueo**
- **Heridas que tardan en curarse**
- **Pérdida de peso, aunque esté comiendo más (Diabetes tipo 1)**

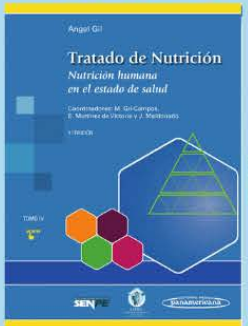
COMPLICACIONES

- Cetoacidosis
- Enfermedades oculares: retinopatía
- Nefropatías
- Enfermedad vascular periférica
- Genitourinarias: uropatía, disfunción sexual.

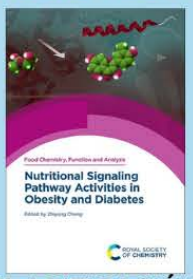
PREVENCIÓN

- **Evitar tiempos de ayuno prolongados.**
- **Disminuir el consumo de bebidas azucaradas, alimentos procesados.**
- **En caso de consumir bebidas azucaradas consumirlas en conjunto con alguna proteína o grasa ejemplo: Nueces, almendras, pollo, etc.**
- **Consumir alimentos frescos.**
- **Realizar ejercicio al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (adultos).**

CONOCE MÁS EN LOS LIBROS DE LA BIBLIOTECA DE CAMPUS II:



CLASIFICACIÓN: QP141 T73 2017



CLASIFICACIÓN: RB147 N87

CLASIFICACIÓN: RC660 D55118

ELABORADO POR: JESSICA VERÓNICA PANIAGUA AVILA / SERVICIO SOCIAL 2024