

Sobre la Diabetes, ¿Sabías que...?

El 90% de los diabéticos son personas con sobrepeso y obesidad. Causa el 15.4% de muertes en nuestro país, ocupando el 2do lugar.

Ocupa el 4to lugar con motivo de consulta externa, el 1er lugar como motivo de consulta por especialidad y el 4to lugar de pacientes hospitalizados.

Hay una grave tendencia de incremento de enfermos y causa el mayor número de incapacidades laborales. Un gran número de casos puede detectarse y controlarse a tiempo.

Según datos actuales existe una incidencia en nuestro país del 12% de personas mayores de 40 años.

La incidencia de Diabetes entre el que conserva su peso y hace ejercicio y el obeso y sedentario; sin antecedentes familiares, es del 50%.

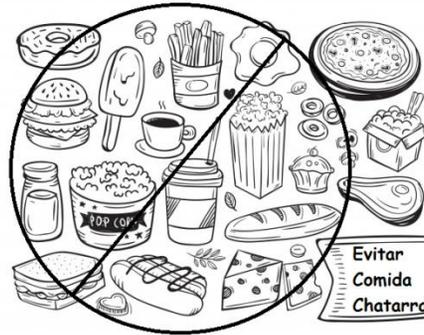
El que tiene antecedentes familiares de diabetes y tiene sobrepeso u obesidad, en cualquier momento se puede tornar diabético.

Con el paso del tiempo (10 a 15 años) de sufrirla, al paciente se le daña todo su cuerpo, si no es bien controlada.

**¡CUIDAR LA SALUD...
ES COSA DE CADA UNO!
TENER BUENA SALUD,
DA MEJOR CALIDAD DE VIDA;
A UNO MISMO Y A SU FAMILIA.**

RECOMENDACIONES: ¡Dale una nueva oportunidad a tu vida!

- Evita alimentos con alto contenido de azúcares y grasas.
- Le dan gusto a tu paladar, pero te pueden causar graves problemas.



- Puede tener una vida normal, si controla:
 - Su azúcar en sangre,
 - Mantiene su peso correcto,
 - Hace ejercicio y come sanamente.

Los síntomas de la diabetes son...

- TEMPRANOS:
 - Mucha sed.
 - Orinar frecuentemente.
 - Aumento de apetito.
 - Pérdida de peso.
- TARDÍOS:
 - Pérdida de Visión.
 - Insuficiencia renal.
 - Pérdida de sensibilidad de los pies.
 - Impotencia sexual.



Detección de Diabetes



Causa Global del Programa Leonístico Internacional



La Diabetes

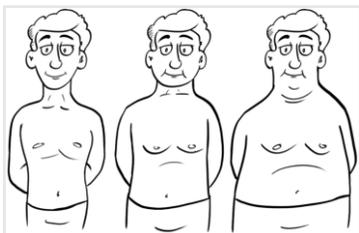
- Es una enfermedad que tiene una distribución mundial.
- Se conoce desde la antigüedad, en escritos de médicos chinos (70 A.C.)
- La describen como el padecimiento del “Corre-Corre” por su síntoma de orinar frecuentemente o la llaman también, la “Enfermedad del Azúcar”.
- Se presenta cuando el organismo no puede aprovechar el azúcar en la sangre, debido a que no hay suficiente insulina.
- Se presenta por:
 - Factores hereditarios.
 - Malos hábitos alimenticios.
 - Alteraciones emocionales.

Índice de MASA CORPORAL (IMC)

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} * \text{Estatura}} \left[\frac{kg}{m^2} \right]$$

Clasificación	IMC (kg/m ²)
Peso Saludable	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad moderada	30.0 - 34.9
Obesidad severa	35.0 - 39.9
Obesidad mórbida	40.0 o más

*NOM-008-SSA3-2017



La obesidad es una causa y criterio de evaluación de riesgo de padecer diabetes.

Control de la DIABETES

GLUCOSA (mg/dl)		
Clasificación	En Ayunas	
Sanos	70 - 100	Aceptables
Pre – Diabetes	100 - 125	Intolerancia a la glucosa
Diabetes Mellitus # 2	Mayor a 125	Al menos en 2 ocasiones distintas

*NOM-015-SSA2-2010



Medidas Preventivas

- Dejar de fumar.
- Hacer actividad física diaria.
- Evitar el sobrepeso.
- Alimentación balanceada: No consumir alimentos altos en azúcar y grasa.
- Comer frutas y verduras.
- Incrementar el consumo de fibra.
- Realizar chequeos médicos regulares.
- Tratar de no ser muy aprensivo.
- La higiene personal: Bañarse diario, cepillares los dientes, cuidar los pies.

Control de la HIPERTENSIÓN ARTERIAL

PRESIÓN ARTERIAL (mmHg)		
Clasificación	Sistólica (máxima)	Diastólica (mínima)
Normal	Menor a 120	Menor a 80
Pre – Hipertensión	120 - 139	80 – 89
Hipertensión Estadio 1	140 - 159	90 – 99
Hipertensión Estadio 2	Mayor a 159	Mayor a 99

*NOM-030-SSA2-2009



Medidas Preventivas

- Mantener el peso ideal.
- Realizar actividad física al menos 30 min al día.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de grasas de origen animal.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Eliminar el consumo de tabaco y evitar exponerse a su humo.
- Evitar el estrés.