

# Día mundial de la #Diabetes

14 de Noviembre

## ¿Qué es la Diabetes?

Enfermedad en la que los **niveles de azúcar (glucosa)** en la sangre son **más elevados** de lo normal.

Sucede cuando el **páncreas no produce insulina** (diabetes tipo 1), la que produce no es suficiente o bien, **la insulina no se utiliza de manera eficaz** (diabetes tipo 2).

La **insulina** es una hormona que el cuerpo necesita para **transformar la glucosa en energía**.

## Síntomas



Necesidad de orinar frecuentemente



Pérdida de peso

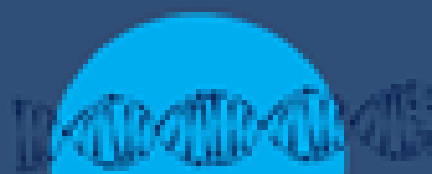


Falta de energía



Sed y hambre constante

## Factores de riesgo



Factores genéticos



Sedentarismo



Dieta no saludable



Sobrepeso u obesidad

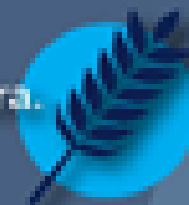
## Prevención

30 minutos de actividad física diaria puede reducir en un 40% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



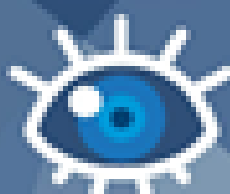
Disminución en la ingesta de azúcares refinados, grasas saturadas.

Aumento en el consumo de fibra.



## Complicaciones

Lesiones en ojos, riñones y nervios.



Enfermedades cardiovasculares.



**UTN**  
FACULTAD REGIONAL  
**RAFAELA**

**3** SALUD Y BIENESTAR

