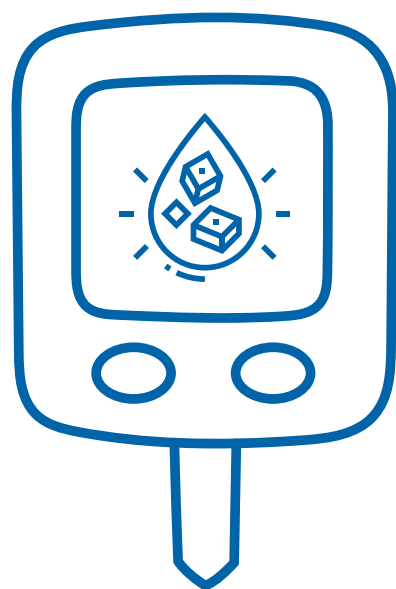




DIABETES

Es una condición donde el cuerpo pierde la habilidad de controlar los niveles de azúcar (glucosa).



¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

- Sed excesiva
- Visión borrosa
- Orinar con frecuencia
- Fatiga o cansancio excesivo
- Pérdida de peso aunque este comiendo más.
- Cortadas/moretones que no sanan con facilidad.
- Tener mucha hambre a pesar de estar comiendo más.
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos y los pies.

SIN DIABETES	
AYUNAS >8 HORAS SIN COMER 70 - 100 mg/dl	POSPRANDIAL 2 horas después de comer <140 mg/dl
PRE DIABETES	
AYUNAS SIN COMER ALIMENTO 100 - 125 mg/dl	POSPRANDIAL 2 horas después de comer 140 - 199 mg/dl
DIABETES	
AYUNAS SIN COMER ALIMENTO >126 mg/dl	POSPRANDIAL 2 horas después de comer >200 mg/dl

¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A MI CUERPO?



Pérdida de visión



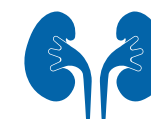
Accidente cerebrovascular



Infarto cardiaco



Amputación de dedos y piernas



Insuficiencia renal

¿Qué es la HbA1c?

Es un examen que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos **90 días**.

SIN DIABETES

HbA1c menor a 5.6%

PRE DIABETES

HbA1c de 5.7 a 6.4%

DIABETES

HbA1c mayor a 6.5%

¿QUIERES CONOCER MÁS
RECOMENDACIONES PARA TU SALUD?

¡Conéctate con nosotros!

Escanea este código QR con la cámara de tu celular y accede a más información



@medicosunidospa

www.medicosunidosinc.org

medicosunidospa@gmail.com

¿QUÉ PUEDE AYUDARME A REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES?

Actividad física: Realiza como mínimo 30 minutos de ejercicio al día.

Dieta: Tener una buena alimentación ayuda a mejorar la salud. Limita los azúcares y las grasas saturadas. Elige:



Cereales integrales



Proteínas magras



Frutas y verduras.

ÍNDICE GLICÉMICO (I.G.)

BAJO I.G. ≤ 55 ALTO I.G. ≥ 70



APERITIVOS	G.I.	CARBOHIDRATOS	G.I.	VEGETALE	G.I.	FRUTA	G.I.	PRODUCTOS LÁCTEOS	G.I.
PIZZA	33	COBAS HORNEADAS CON HARINA BLANCA	33	BRÓCOLI	10	CEREZAS	22	YOGUR BLANCO (SIN ADITIVOS)	14
CUADRADO DE CHOCOLATE	49	ARROZ BLANCO	38	PIMIENTA	10	MANZANAS	38	YOGUR SIN GRASA	14
LIBRA DE PASTEL	54	PASTA HECHA DE HARINA REFINADA	38	LECHUGA	10	NARANJAS	43	LECHE	30
PALOMITAS DE MAÍZ	55	PAPAS	44	CHAMPIÑONES	10	UVAS	46	LECHE DE SOJA	31
BARRITA ENERGÉTICA	58	PAN BLANCO	49	PEPINOS	10	KIWI	52	KÉFIR	49
REFRESCO	72	ARROZ INTEGRAL	55	PERAS VERDES	48	BANANAS	56	CACAO	32
DONUT	76	DONUPANQUEQUES	67	ZANAHORIA	49	PIÑAS	66	YOGUR CON ADITIVOS	36
GRAGEAS DULCES	80	PAN DE CENTENO	80	REMOLACHA	64	MELÓN	72	NATA (CUAJADA)	43
GALLETAS CRACKER	83	PAPA HORNEADA	85	CEBOLLA	75	DÁTILES	103	HELADO	60

Imagen sacada de CardioVascularInterventionsPa



1 de cada 10 personas tiene diabetes

1 de cada 2 personas con diabetes NO está diagnosticada

1 de cada 2 personas que necesita insulina no puede acceder a ella



¡NO ESPERES MÁS PARA TOMAR CONTROL DE TU SALUD!