

Recomendación:

- Si presentas alguno de los síntomas, acude a tu unidad de salud para que te realicen el estudio correspondiente.

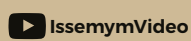
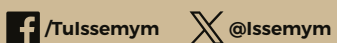
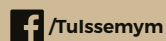


DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts. 135 1061, 135 1064.



¿Qué es la diabetes mellitus?



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

Issemym

Diabetes mellitus

Se refiere a un grupo de enfermedades que afectan la forma en que tu organismo utiliza el azúcar en la sangre.

La glucosa es vital para tu salud porque es una fuente importante de energía. Para que el cuerpo haga uso de esta sustancia requiere de una hormona llamada INSULINA, producida por el páncreas; sin embargo, las personas que viven con diabetes no tienen suficiente producción de esta hormona o la adecuada calidad de esta, por lo tanto, aumenta el contenido de la glucosa en la sangre.

¿Cómo prevenirla?

- Come alimentos saludables: elige aquellos con menos contenido de grasa y calorías. Prefiere frutas, verduras y granos integrales.
- Realiza más actividad física: trata de hacer 30 minutos por día de actividad física moderada.
- Elimina los kilos que tienes de más.

¿Cómo detectarla?

A través de:

- Examen aleatorio de glucosa en sangre.
- Prueba de glucosa en sangre en ayuno.
- Análisis oral de tolerancia a la glucosa.
- Estudio de la hemoglobina glucosilada (HbA1c).



Síntomas:

- Aumento de sed.
- Pérdida súbita de peso.
- Heridas que no sanan.
- Pies y manos adormecidos.
- Sentirse siempre cansado.
- Visión borrosa.
- Tener siempre hambre.
- Sufrir infecciones constantes.
- Poliuria (orinar demasiado)