

14 de noviembre

Día Mundial de la Diabetes

Esta es tu guía básica sobre la enfermedad

Signos y síntomas

- Incremento del apetito
- Cansancio o fatiga
- Polidipsia (sed excesiva)
- Visión borrosa
- Entumecimiento de las manos o los pies
- Poliuria (producción de orina de más de 3 litros por día)
- Úlceras sin cicatrizar
- Pérdida de peso sin razón notable



Cifras normales y alteradas de glucosa en sangre

ESTUDIO	VALOR NORMAL	VALOR ALTERADO (INDICA PREDIABETES)	VALOR ALTERADO (INDICA DIABETES)
Hemoglobina Glicosilada (A1C)	Menor a 5.7%	5.7% - 6.4%	Mayor a 6.5%
Glucosa en sangre en ayunas	99 mg/dl o menos	100-125 mg/dl	126 mg/dl o más
Prueba de tolerancia a la glucosa	Menor a 140 mg/dl	140-199 mg/dl	200 mg/dl o más

Recomendaciones:

- Cuida tus hábitos alimenticios y la calidad de alimentación. Mide las porciones de tus platillos.
- Disminuye el consumo de azúcares refinados.
- A la hora de comer, consume primero la verdura, posteriormente la proteína y finalmente los carbohidratos.
- Aprende a manejar el estrés a través de la meditación u otros métodos de relajación.
- Mantente activa o activo. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física por semana.
- Realízate un estudio para medir los niveles de glucosa al menos una vez por año.