

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.