

<p>Diabetes, qué es</p>	<p>La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por tener elevados niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. La diabetes tipo 1, consiste en la ausencia total de insulina y se presenta con mayor frecuencia antes de los 20 años. Mientras la diabetes tipo 2, se caracteriza por la disminución de insulina producida por el organismo o la debilidad de ésta para realizar su función</p>
<p>Factores de riesgo</p>	<p>Factores de riesgo de la diabetes incluye: herencia, tener sobrepeso u obesidad, la falta o nula actividad física, el consumo excesivo de azúcar, haber presentado diabetes gestacional, padecer hipertensión, tener enfermedades cardiovasculares.</p>
<p>Signos y síntomas</p>	<p>Signos y síntomas de la diabetes: deseo frecuente de orinar, varias veces al día y de noche, aumento de sed, exceso de hambre, cansancio durante todo el día, pérdida de peso sin causa aparente, visión borrosa. Al presentar los signos y síntomas se debe acudir de inmediato al médico para el diagnóstico pertinente.</p>
<p>Monitoreo</p>	<p>Las personas con diabetes deben realizar un control de los niveles de la glucosa en sangre, de la tensión arterial y del peso propio; así como llevar una alimentación correcta, realizar actividad física y no consumir bebidas alcohólicas.</p>
<p>Factores de riesgo</p>	<p>¿Sabías qué el sobrepeso, la obesidad y no realizar actividad física, son factores de riesgo de padecer diabetes? Si eres mayor de 45, debes realizarte los estudios de la diabetes una vez al año</p>

Prevención	Para prevenir la diabetes cuida tu alimentación y realiza actividad física todos los días. Evita consumir grasas y azúcares.
Cuidados	Las personas con diabetes, deben evitar el consumo de azúcar y bebidas endulzadas como refrescos, postres, mermeladas, helados y golosinas.
Cuidados	Para mantener tus niveles de glucosa aliméntate de frutas y verduras, además de granos enteros, lácteos descremados y pescado.
Factores de riesgo	Exceso de carbohidratos, carnes procesadas, gaseosas y bebidas azucaradas, son causa de Diabetes, cuida tu alimentación.
Complicaciones	El descontrol de la diabetes puede afectar todas y cada una de las partes del cuerpo, incluso la piel, esto puede tratarse fácilmente si se detecta a tiempo. Complicaciones de la diabetes: ceguera, ataque cardiaco, insuficiencia renal, amputaciones. Proteje tu futuro, mide tus niveles de glucosa.
Control	El control de la glucosa en la sangre es de vital importancia, para la prevención de infecciones que puede causar.
Cuidado de pies	Cuando se tiene diabetes, es importante cuidar los pies para evitar lesiones y úlceras; por ello, deben mantener una adecuada higiene con jabón neutro y agua tibia, procurar una buena humectación, usar calzado adecuado en todo momento, calcetines de algodón sin costuras ni elásticos, y no caminar descalzo.

Automonitoreo	<p>Horarios recomendados de automonitoreo: antes de cada comida y/o ayuno de 8 a 12 horas, 2 horas después de comer, antes de dormir o en la madrugada.</p> <p>Frecuencia del automonitoreo: Diabetes tipo 1, tres veces al día o más, Diabetes tipo 2, tres veces a la semana.</p>
Insulina	<p>La eficacia de la insulina depende de su correcto almacenamiento, debe mantenerse en refrigeración de 2-8°C nueva, y después de usarse, a una temperatura no mayor de 26°C</p>
Insulina	<p>Es importante nunca aplicarse la insulina fría ya que puede doler o arder, espera 10 minutos después de retirarla del refrigerador para que se temple.</p>
Insulina	<p>La insulina nunca debe: Estar bajo la luz del sol, exponerse al calor, congelarse, frotarse o agitarse intensamente.</p>