

INFORMACIÓN DIABETES

¿Cuáles son las causas de la diabetes?

Existe una predisposición a tener diabetes por herencia, generalmente los de tipo 2. Sin embargo, hay otras causas como:

- Sobrepeso u obesidad,
- Embarazo con más de 30 años de edad y sobrepeso,
- Infecciones virales,
- Medicamentos,
- Accidentes, enfermedad grave, operaciones,
- Stress emocional.

¿Cuáles son los tipos de diabetes?

Hay tres tipos de diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** Desde que se detecta la enfermedad el paciente debe aplicarse insulina todos los días ya que la páncreas no la produce de manera suficiente. Por lo general este tipo comienza en edades muy tempranas, aunque no se descarta que pueda iniciar en los adultos.
- **Diabetes tipo 2:** Es más probable que comience en los adultos. Para tratarla se utilizan comprimidos, aunque en algún momento de la enfermedad pueda necesitarse la aplicación de insulina.
- **Diabetes gestacional:** Este tipo afecta a sólo mujeres embarazadas, y en la mayoría de los casos desaparece luego del parto. La embarazada debe tener control y cuidado durante todo el embarazo ya que puede ocasionar problemas en la madre y el bebé.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- Sed constante,
- Deseo frecuente de orinar,
- Aumento del apetito,
- Cansancio,
- Visión borrosa,
- Irritabilidad,
- Calambres,
- Descenso de peso.

¿Qué tipo de alimentación deben llevar las personas con diabetes?

Las comidas deben incluir una variedad de frutas, vegetales, almidones, carnes y lácteos.

- Cuente las calorías e hidratos de carbono.
- Establezca un horario regular para las comidas.
- Evite consumir alimentos con un alto nivel de azúcares.
- Consuma alimentos bajos en grasas como frutas, verduras, carnes magras, productos lácteos.
- Evite freír. En cambio ase, hornee o cocine a la parrilla sus comidas.
- Evite comidas con sal.