

# DIABETES: LO QUE TODOS DEBERÍAMOS SABER



## ¿QUÉ ES?

La **diabetes tipo 2** es una enfermedad crónica en la que el cuerpo **no usa bien la insulina o no produce suficiente**.

La insulina ayuda a que la glucosa (azúcar) entre a las células para dar energía.

## DATOS EN MÉXICO

- **1 de cada 7 adultos** vive con diabetes (aprox. **14 millones de personas**).
- El **40% no sabe** que la tiene.
- Es la **segunda causa de muerte** en el país.
- Cada año se diagnostican más de **400 mil nuevos casos**.
- El **70% de los casos** se puede prevenir con cambios en el estilo de vida.

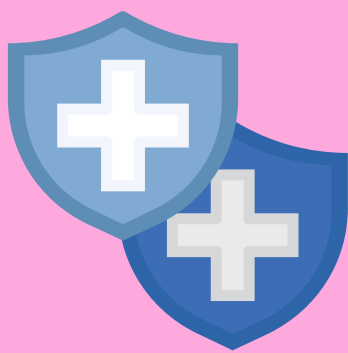
## FACTORES DE RIESGO

- Historia familiar de diabetes
- Sobrepeso u obesidad abdominal
- Sedentarismo
- Mala alimentación (bebidas azucaradas, ultraprocesados)
- Hipertensión o colesterol alto
- Mujeres con diabetes gestacional previa

## SÍNTOMAS DE ALERTA

- Sed o hambre excesiva
- Orinar con frecuencia
- Cansancio constante
- Visión borrosa
- Pérdida de peso sin razón
- Infecciones recurrentes

Si tienes alguno de estos síntomas, **hazte una prueba de glucosa**.



## PREVENCIÓN

- Mantén un **peso saludable**
- **Muévete al menos 30 minutos diarios**
- Come más **frutas, verduras, granos integrales y legumbres**
- Evita bebidas azucaradas y exceso de alcohol
- Duerme bien (7-8 h)
- Hazte chequeos regulares

## TRATAMIENTO

- Alimentación saludable
- Ejercicio regular
- Medicamentos o insulina si lo indica el médico
- Controlar la presión arterial y colesterol
- Revisar pies y ojos cada año

Con tratamiento y seguimiento médico, las personas con diabetes pueden vivir una vida larga y activa.

