

 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Institucional</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	Número: 051/B/2017

## **CONSEJOS PARA DETECTAR LA DIABETES Y FRENAR SU PASO**

La diabetes es una de las nuevas epidemias de mayor prevalencia en el mundo y una de las enfermedades con más alto índice de crecimiento. Una de las principales causas de la diabetes es el estilo de vida poco saludable y los malos hábitos que se forman por la vida moderna.

Es de suma importancia que todo el mundo sea consciente de los síntomas de la diabetes tipo II, debido a que la mejor manera de evitar la enfermedad es hacer una detección temprana y ejecutar acciones que prevengan que la diabetes se desarrolle.

Esto lo que se conoce como "pre-diabetes". Los niveles de azúcar en la sangre aún no están en un nivel completo, y la enfermedad puede tener remedio.

### **ESTO SON LOS SÍNTOMAS A LOS QUE DEBES PRESTAR ATENCIÓN:**

-  Sensación de sed incluso después de haber bebido.
-  Sensación de debilidad incluso después de haber descansado lo suficiente.
-  Necesidad de orinar con más frecuencia, especialmente por la noche.

 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Institucional</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	Número: 051/B/2017

- ✚ Aumento de peso, a pesar de comer como siempre y hacer ejercicio.
- ✚ Sensación de hambre minutos después de comer.
- ✚ Infecciones de la piel tardan mucho tiempo en sanar.
- ✚ Visión borrosa de noche.

Si tienes al menos dos o más de estos síntomas sería conveniente que te sometieras a unas pruebas para verificar si estás en riesgo de padecer la enfermedad.

### PRUEBA DE TOLERANCIA A LA GLUCOSA EN AYUNAS.



La prueba de tolerancia a la glucosa en ayunas es la forma más simple y rápida de medir la glucosa en la sangre y diagnosticar la diabetes. Para realizar esta prueba la persona debe estar en ayunas, lo que significa que no puede comer ni beber nada (excepto agua) durante 8 a 12 horas antes del examen. El diagnóstico de la diabetes se le hace en una persona si su nivel de glucosa en la sangre es de 126 mg/dl o superior en dos pruebas separadas.

 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</b>	<b>Número: 051/B/2017</b>

## **PRUEBA ORAL DE LA GLUCOSA**

En este caso, dos horas después de haber desayunado el técnico de laboratorio tomará una muestra de sangre. Si los resultados de las pruebas muestran que tu nivel de azúcar en la sangre está entre 140-199 mg / dl, entonces se puede considerar que eres pre-diabético. Si es inferior a 140 estás fuera de peligro.

Pero no te debes asustar si los resultados de las pruebas revelan que eres pre diabético, pues aún hay maneras de revertir el proceso.

 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</b>	Número: 051/B/2017

## WEB GRAFIA

*Consejos para detectar la diabetes y frenar su paso.* [En línea]. [Fecha de consulta: noviembre 9 de 2017 de 2017]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=6738>