



## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



*¿Qué es?*

*Enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son más elevados de lo normal.*



### SÍNTOMAS

Necesidad de orinar  
frecuentemente.

Pérdida de peso.

Sed y hambre  
constante.

Falta de energía.

Cicatrización lenta.

### FACTORES DE RIESGO

Factores genéticos.

Sedentarismo.

Dieta no saludable.

Sobrepeso u obesidad.

Hipertensión arterial

### PREVENCIÓN

Actividad física diaria.

Dieta saludable y  
equilibrada.

Peso adecuado.

Evitar el estrés, el  
tabaco.

Dormir 8 horas diarias.

6 EJES DE VIDA SALUDABLE

