

# MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA DIABETES

Comer algo y volver a  
checharse

- Hambre
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Sudoración Fría
- Nerviosismo
- Temblor
- Taquicardia
- Hormigueo
- Falta de atención
- Somnolencia
- Falta de coordinación

**menor de 70**

 **HIPERGLUCEMIA**  
(elevación de la glucosa en sangre)

**mayor de 100**

- Mucha de sed
- Mucha hambre
- Orinar frecuentemente
- Debilidad
- Somnolencia
- Visión borrosa
- Irritabilidad
- Infecciones recurrentes
- Pérdida de peso inexplicable

Modificar su alimentación y  
revisar tipo de tratamiento

Mayor de 250mg. De  
glucosa  
**NO HACER EJERCICIO**

**HIPOGLUCEMIA**  
(baja de la glucosa en sangre)

## Recomendaciones

- 1.Examinar los valores de glucosa en sangre cada semana si tengo Diabetes y cada 6 meses si no tengo diagnóstico.
- 2.Mantener mi peso Ideal y Visitar al médico en caso de presentar algún descontrol.
- 3.Si estas descompensado mantenerte hidratado y cuidar la alimentación
- 4.Realizar Ejercicio mínimo 30 minutos todos los días.
- 5.Reevaluar el Tratamiento Farmacológico y Nutrimental cada 6 meses
- 6.Eliminar focos de infección para evitar descontrol de la Glucosa ej.: infecciones micóticas en pies, genitales y sangrado en las encías.



**SEV**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**Secretaría de Educación de Veracruz**  
**Subsecretaría de Desarrollo Educativo**  
Coordinación General para la Prevención y la Atención de las  
Adicciones y de las Conductas Antisociales

# DIABETES MELLITUS



*“Conociendo la Diabetes”*

**Dra. Blanca Rosa Colina Torres**

Educadora en Diabetes

[rosycolina@hotmail.com](mailto:rosycolina@hotmail.com)

Xalapa de Enríquez, Veracruz



# ¿Qué es la Diabetes?

## Diabetes Mellitus

La Diabetes Mellitus es un padecimiento crónico degenerativo que requiere para su control de educación disciplina y constancia.

A nivel mundial ocupa el 1er Lugar como causa de muerte. La prevalencia de Diabetes en México es el 14 al 16% de la población en general existiendo otro porcentaje igual que desconoce tenerla por falta de diagnóstico.

Veracruz ocupa el 1er lugar en Diabetes y 2ª en Obesidad Infantil, su causa se debe principalmente a factores Genéticos(Herencia), malos Hábitos Alimenticios y a la falta de Ejercicio, favoreciendo el aumento de peso, la Obesidad y el descontrol metabólico.

Hoy en día gracias al desarrollo tecnológico es posible llevar a cabo un Diagnóstico oportuno y el Tratamiento necesario con resultados exitosos.

Definitivamente está en nuestras manos realizar compromisos de cambio en nuestra actitud, que nos ayude a prevenir la Obesidad y el desarrollo de la Diabetes Mellitus o en el caso de existir un Diagnóstico previo a retrasar cualquier complicación con el objetivo principal de disfrutar de una mejor y mas larga calidad de vida, para nosotros y nuestras familias.

Comencemos hoy ...Una nueva oportunidad de vivir.

*Dra. Blanca Rosa Colina Torres*

*“La Vida es un regalo de Dios,  
La Calidad de Vida , depende de nuestra Inteligencia”*

Es un grupo de alteraciones metabólicas caracterizadas por **Hiperglucemia** ocasionada por la ausencia total o parcial en la producción de la **Insulina** y/o disminución de la respuesta tisular en las células blanco, produciéndose alteración en el metabolismo de los **Hidratos de Carbono, Lípidos y Proteínas.**

**Valor Normal de la Glucosa**  
de 70 a 100mg/dl en Sangre

Clasificación

- **Intolerancia a la Glucosa** (Dieta y Ejercicio) de 101 a 125mg/dl glucosa en sangre
- **Tipo 1** niños, adolescentes, y adultos < 30 años
- **Tipo 2** adultos , factor genético y obesidad
- **Tipo MODY** Diabetes 2 en niños, obesidad, Ginecomastia y Acantosis Nigricans
- **Gestacional** en el embarazo, partos ≥ 4kilos

## Tratamiento

**Dieta – Ejercicio – Farmacoterapia**

## Factores de Riesgo

- Obesidad > 27 IMC
- Herencia
- Sedentarismo
- Hipertensión > 140 / 90
- Madres con partos mayores de 4 kilos
- Colesterol elevado

