

## ¿CÓMO CUIDARNOS?

**\*MODERAR EL CONSUMO  
DE SAL**



**\*MODERAR EL CONSUMO  
DE ALCOHOL**



**\*NO FUMAR**

**\*COMER FRUTAS,  
VERDURAS Y FIBRAS  
REGULARMENTE**



**\*MANTENER UN PESO  
SALUDABLE**

**\*REALIZAR ACTIVIDAD  
FISICA FRECUENTEMENTE**



*No olvides realizar  
al menos una  
consulta anual con  
tu médico.*



OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE LA  
INDUSTRIA MADERERA

**SSS**

SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD

# DIABETES



La Diabetes es un conjunto de enfermedades que se caracteriza por niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre. El diagnóstico se hace a través de una prueba de laboratorio por lo que es importante realizar controles periódicos de salud..

## SINTOMAS

\*AUMENTO DE LA SED Y DE LAS GANAS DE ORINAR

\*AUMENTO DEL APETITO

\*FATIGA

\*VISIÓN BORROSA

\*ENTUMECIMIENTO U HORMIGUEO EN LAS MANOS O LOS PIES

\*ULCERAS QUE NO CICATRIZAN

\*PÉRDIDA DE PESO SIN RAZÓN APARENTE



## TIPOS DE DIABETES

### \*TIPO 1

(INSULINODEPENDIENTE),  
DIAGNOSTICADA POR LO  
GENERAL EN NIÑOS Y  
PERSONAS MENORES DE 30  
AÑOS

### \*TIPO 2

(NO INSULINODEPENDIENTE),  
DIAGNOSTICADA EN PERSONAS  
MAYORES Y ASOCIADA A BAJA  
PRODUCCIÓN DE INSULINA O  
INSULINO RESISTENCIA

\*GESTACIONAL, QUE APARECE  
DURANTE EL EMBARAZO

