

## Diabetes y riesgo cardiovascular

### Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina.

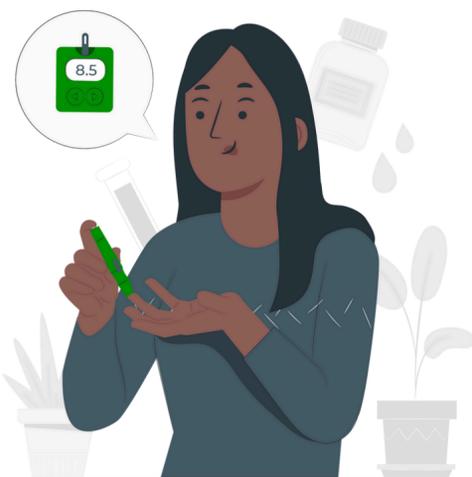
La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia.

El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada), que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

#### Hay tres tipos principales de diabetes:

##### Diabetes tipo 1

Es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Se genera desde edades muy tempranas, su causa es todavía desconocida y no se puede prevenir con los conocimientos actuales.



##### Diabetes tipo 2

La más común, representa del 85% al 90% de los casos y se manifiesta generalmente en adultos, cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.

Se relaciona con los factores de riesgo modificables que promueven día a día como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

##### La diabetes gestacional

Se presenta durante el embarazo y consiste en una glucemia superior a la normal pero inferior a la que justifica un diagnóstico de diabetes.

Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto la madre como, posiblemente, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de tipo 2 en el futuro, aunque puede desaparecer después del parto.



### Signos y síntomas

#### Primeros síntomas de la diabetes



- Necesidad de orinar con mucha frecuencia, también llamada poliuria.
- Tener mucha sed: polidipsia.
- Tener mucha hambre: polifagia.
- También suele aparecer debilidad, pérdida de peso y molestias digestivas, trastornos de la visión y el cansancio.
- No obstante, la diabetes tipo 2 puede no presentar síntomas durante años.

#### Te invitamos a

- Conseguir y mantener un peso corporal saludable.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días. No obstante, para controlar el peso puede ser necesario aumentar la intensidad.
- Tomar una alimentación saludable, sin azúcar ni grasas saturadas.
- No consumir tabaco, puesto que fumar aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Si el tratamiento necesita la toma de medicamentos se deben tomar según las indicaciones prescritas por el médico.