TU SALUD en Baltimore

14 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE LA
Diabetes

Actuar a tiempo frente a la diabetes

Puede avanzar sin síntomas. Una prueba de sangre permite detectarla.

QUÉ ES

La glucosa permanece elevada cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien.

SEÑALES DE ALERTA

- Mucha sed y necesidad de orinar con frecuencia.
- Cansancio, visión borrosa y pérdida de peso sin proponérselo.
- La diabetes tipo 2 puede pasar desapercibida durante años.





TRES TIPOS PRINCIPALES

- **Tipo 1:** requiere insulina diariamente.
- **Tipo 2:** es la más frecuente.
- **Gestacional:** aparece durante el embarazo.

REDUZCA EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2

- Elija agua y una alimentación variada.
- Cuide las porciones y manténgase activo.
- Evite el tabaco.
- Si tiene prediabetes, busque orientación.
- Estas medidas no previenen todos los tipos de diabetes.

SI YA VIVE CON DIABETES

- Siga su tratamiento y los controles de glucosa, ojos, riñones y pies.

RECURSOS EN BALTIMORE

UM Center for Diabetes and Endocrinology
800 Linden Ave., piso 8
443-682-6800 • umms.org/midtown

Johns Hopkins • Endocrinología y Diabetes
601 N. Caroline St.
410-955-9270 • *hopkinsmedicine.org*

Confirme costos, seguro y requisitos.

Fuentes: OMS • FID • NIDDK • MedlinePlus • UMMS • Johns Hopkins

#DíaMundialDeLaDiabetes

http:// **LatinOpinionBaltimore.com**

Diseño de Infografía by Emma Dams