GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DE SALUD | SALUD EN TU CASA

PROGRAMA SALUD EN TU CASA
INFORMACIÓN SOBRE DIABETES MELLITUS 2:

*La diabetes es una enfermedad metabólica que se caracteriza por elevados niveles de glucosa en sangre mayores de 110mg/dl en ayunas se considera un diagnostico positivo.

*La diabetes mellitus es un padecimiento que está asociado a factores como son obesidad y/o sobrepeso; vida sedentaria y alimentación rica en azúcares y grasas esto aunado a la predisposición genética (herencia de padres o hermanos con el padecimiento).

*Es una enfermedad relativamente asintomática.

*Es recomendable verificar frecuentemente los valores de glicemia sérica y en caso de encontrar alteraciones iniciar el manejo médico.

*Para poder controlar o prevenir la prediabetes y/o la diabetes, se sugiere:

*Seguir una dieta correcta basada en el Plato del Buen Comer.

Evitar refrescos, jugos embotellados y comidas rápidas.

Cuidar el tamaño y cantidad de los alimentos que consume.

*El programa de “Salud en tu casa” cuenta con un equipo multidisciplinario que puede ayudarte con el control y manejo adecuado de este padecimiento.