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.**