

CLAVES PARA PREVENIR

La Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 se diagnostica habitualmente en la edad media de la vida (40 años). En este tipo de diabetes la capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta una resistencia a esta hormona. Inicialmente se compensa con una sobreproducción de insulina por el páncreas, y cuando este no puede compensarlo más es cuando aparece la diabetes, manifestada con un aumento de la glucosa.

EVITA FACTORES DE RIESGO:

EL SEDENTARISMO, EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

EJERCITA
TU CUERPO
A DIARIO

CONTROLA
TU PESO

ALÉJATE DEL
TABACO

RECUERDA NO
ABUSAR DEL
ALCOHOL

MANTENTE
LEJOS DE LOS
AZUCARES

ALIMENTATE
DE FORMA
EQUILIBRADA
Y VARIADA

II Motako Diabetesa

PREBENITZEKO AHOLKUAK

II motako diabetesa bizitzaren erdialdeko adinean diagnostikatzen da normalean (40 urte). Mota horretako diabetesarekin intsulina sortzeko gaitasuna ez da desagertzen, baina gorputzak erresistentzia garatzen du hormona horrekiko. Hasiera batean pankreak sortutako intsulina-gainprodukzioarekin konpentsatzen da, baina hark ezin duenean gehiago konpentsatu diabetesa azaltzen da, glukosaren gehikuntza gisa.

SAIHETSI ARRISKU-FAKTOREAK:

SEDENTARISMOA, GEHIEGIZKO PISUA ETA OBESITATEA

EGIN ARIKETA
FISIKOA
EGUNERO

KONTROLATU
ZURE PISUA

URRUNDU
TABAKOTIK

EZ EDAN
ALKOHOL
GEHIEGI

URRUNDU
AZUKREETATIK

HARTU
ELIKADURA
OREKATU ETA
ASKOTARIKOA