

# ACTIVIDAD FISICA

ES IMPORTANTE MANTENERSE FISICAMENTE ACTIVO A LO LARGO DE LA VIDA. ADOPTANDO PRACTICAS QUE AYUDEN A EVITAR EL SEDENTARISMO.

SE RECOMIENDA CAMINAR DE 30 A 40 MINUTOS DIARIOS TRATANDO DE QUE SEAN LOS 7 DIAS DE LA SEMANA.



## ALIMENTACION SALUDABLE.

UNA ALIMENTACION SALUDABLE ES MO-  
DERAR LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANI-  
MAL, AZUCARES REFINADOS  
(REFRESCO, AZUCAR, GOLOCINAS, JU-  
GOS), SAL Y GRASAS.

Y SE RECOMIENDA CONSUMIR EN MA-  
YOR CANTIDAD VERDURAS, FRUTAS Y  
LEGUMINOSAS.

**CP MIREYA MONROY MONROY**  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
DIF DE JOCOTITLAN.

**PROF. JUAN MANUEL SANCHEZ SANCHEZ.**  
DIRECTOR DEL SISTEMA MUNICIPAL  
DIF DE JOCOTITLAN.

**LIC. PEDRO MARTINEZ SAMANO**  
COORDINADOR DE LA U.R.I.S.  
DE JOCOTITLAN.

**DR. ISAIAS CRUZ CUADROS.**  
MEDICO DEL MODULO PREVIDIF, DE LA U.R.I.S.  
DE JOCOTITLAN.

PARA MAYORES INFORMES ACUDE A LA UNIDAD DE  
REHABILITACION E INTEGRACION SOCIAL DE  
JOCOTITLAN.  
TEL. 1230184

**PREVIDIF**  
**JOCOTITLAN**

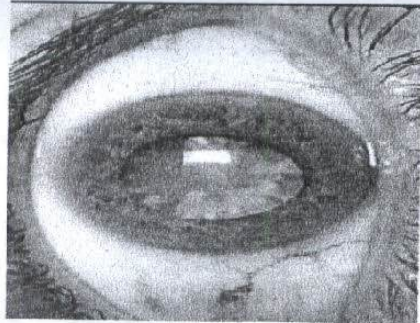
**DIABETES**  
**MELLITUS**



## DIABETES MELLITUS

LA DIABETES MELLITUS ES UNA ENFERMEDAD CRONICO-DEGENERATIVA, CON GRADOS VARIABLES DE PREDISPOSICION HEREDITARIA Y CON PARTICIPACION DE DIVERSOS FACTORES AMBIENTALES.

SE CARACTERIZA POR LA ELEVACION DE LOS NIVELES NORMALES DE GLUCOSA (AZUCAR) EN LA SANGRE 70-100 MGS/DL., DEBIDO A LA DEFICIENCIA EN LA PRODUCCION O ACCION DE LA INSULINA



ALREDEDOR DEL 10% DE LA POBLACION ENTRE 20 Y 69 AÑOS TIENEN DIABETES Y CERCA DEL 30% DE LOS INDIVIDUOS AFECTADOS DESCO-

NOCE QUE LA TIENEN, Y ESTAS CIFRAS SE ESTAN ELEVANDO CONSIDERABLEMENTE.

LA DIABETES ES LA CAUSA MAS IMPORTANTE PARA LA AMPUTACION DE MIEMBROS INFERIORES DE ORIGEN NO TRAUMATICO,ASI COMO DE OTRAS COMPLICACIONES COMO RETINOPATIAS, INSUFICIENCIA RENAL, Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

## CLASIFICACION

LA DIABETES MELLITUS SE CLASIFICA EN:

**TIPO 1; JUVENIL O INSULINO DEPENDIENTE, LA CUAL SE PRESENTA EN NIÑOS Y JOVENES Y SE REQUIERE DE INSULINA EXOGENA PARA SU TRATAMIENTO.**



**TIPO 2 O DEL ADULTO, LA CUAL SE PRESENTA EN LA VIDA ADULTA Y PUEDE SER TRATADA CON DIETA Y MEDICAMENTOS ORALES.**

## PREVENCION

LA DIABETES PUEDE SER PREVENIDA, EN CASO CONTRARIO ES POSIBLE RETARDAR SU APARICION.

LOS FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES NECESARIOS PARA LA PREVENCION Y CONTROL DE ESTA ENFERMEDAD SON:

—EL CONTROL DE PESO.

—ACTIVIDAD FISICA.

—ALIMENTACION ADECUADA.

