

# DIABETES TIPO 1

INFÓRMATE SOBRE LA DIABETES TIPO 1 PARA TOMAR MEDIDAS EN FAVOR DE TU SALUD



## CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA DIABETES TIPO 1

- La diabetes tipo 1 es una **enfermedad crónica** en la que el páncreas produce **poca o ninguna insulina** y el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo
- Puede desarrollarse diabetes tipo 1 **a cualquier edad**

## SÍNTOMAS PRINCIPALES

- Sensación de mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Sensación de mucha hambre, incluso cuando está comiendo
- Fatiga extrema
- Visión borrosa
- Cortes y moretones que cicatrizan lentamente
- Pérdida de peso al comer más



## ¿QUÉ PUEDES HACER?

- **Programa visitas periódicas** con tu médico para controlar tus niveles de azúcar en la sangre y colesterol
- Crear un plan para limitar los **carbohidratos refinados**, que se encuentran en el pan blanco y los dulces
- Intenta hacer **150 minutos de ejercicio moderado** cada semana

