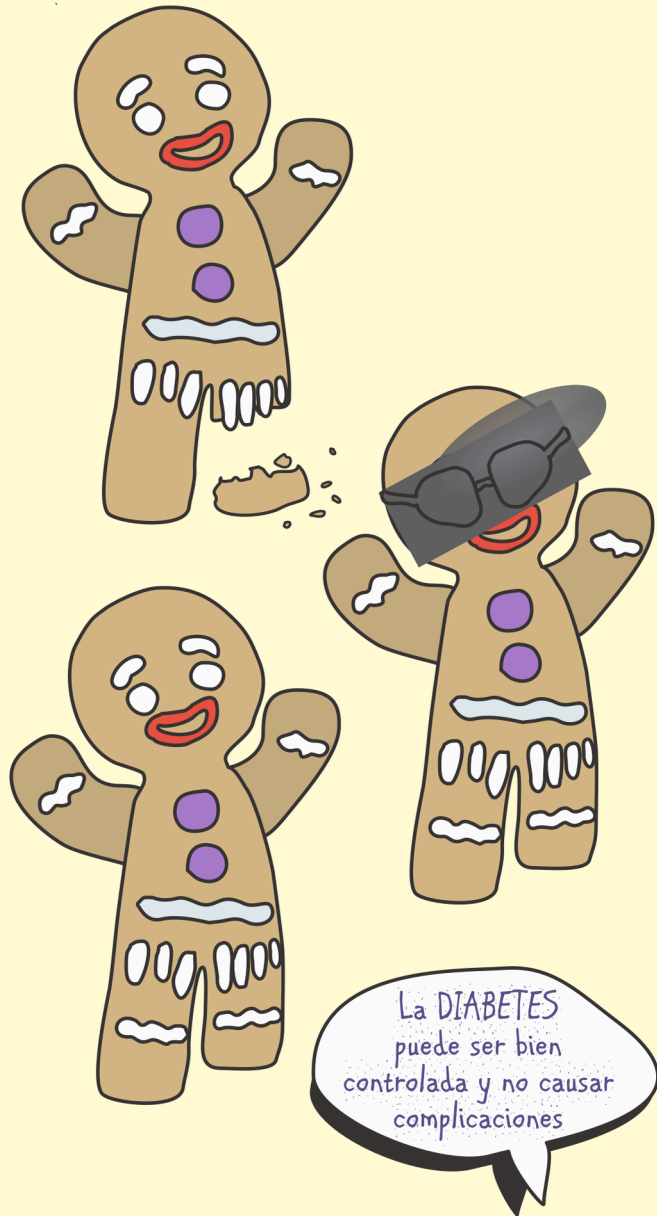


¿Reconocerías a una persona con diabetes?



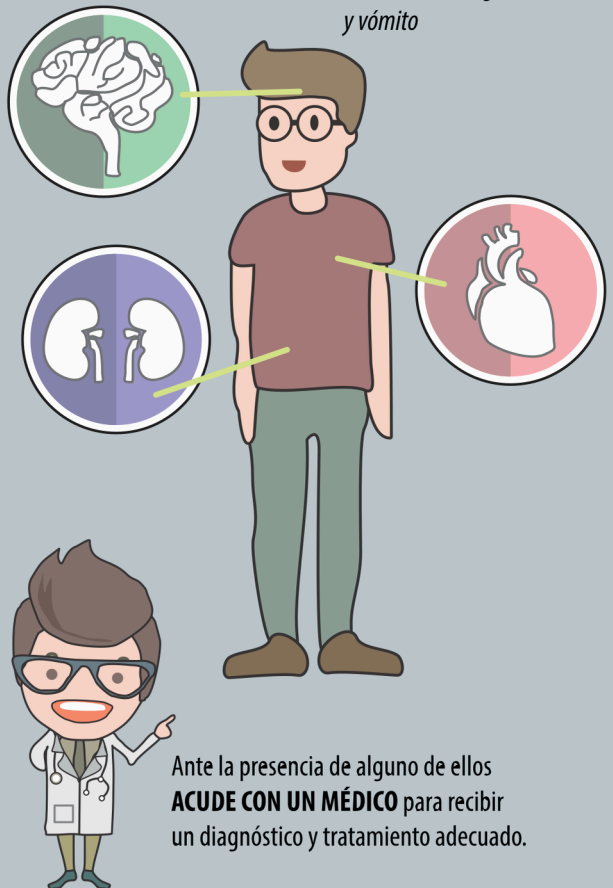
La diabetes es el **aumento de azúcar en la sangre**, debido a la falta o insuficiencia de insulina en el organismo.

La diabetes **puede generar** enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, amputación de las extremidades inferiores, entre otras.

La **detección temprana y el control de la diabetes** pueden reducir los riesgos y las complicaciones a la salud.

Síntomas:

- Necesidad frecuente de orinar
- Sed excesiva
- Pérdida inusual de peso
- Hambre excesiva
- Cansancio extremo
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Hormigueo o adormecimiento en las manos y/o los pies
- Cortes o moretones que tardan en sanar
- Dolor de estómago, náuseas y vómito



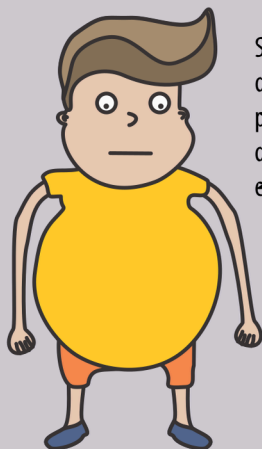
Ante la presencia de alguno de ellos **ACUDE CON UN MÉDICO** para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano. Los servicios son gratuitos y confidenciales.

¿Qué causa la diabetes?

Básicamente las causas se centran en el estilo de vida y algunos factores genéticos:

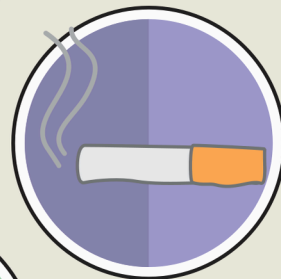
- *Obesidad*
- *Sedentarismo*
- *Alimentación poco saludable*
- *Antecedentes familiares de diabetes*



Si tienes antecedentes familiares de diabetes, acude a revisiones periódicas para conocer tu estado de salud y hacer mejoras en tu estilo de vida.



LAS PERSONAS CON DIABETES, si llevan un control de sus niveles de azúcar y mantienen una buena alimentación y un peso adecuado, pueden tener una vida normal sin complicaciones.



¿Sabías que...?

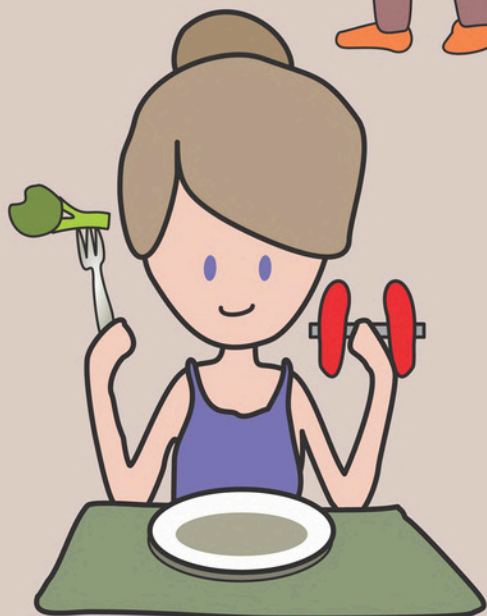


Un estilo de vida saludable puede ayudarte a prevenir la diabetes.

- *Practica actividad física 30 minutos todos los días*
- *Mantén una alimentación saludable (disminuye el consumo de grasa y azúcar, modera el consumo de sal, aumenta el consumo de agua simple, verduras y frutas.)*
- *Aumenta el consumo de agua simple*
- *Disminuye el consumo de bebidas y alimentos azucarados*

Si ya tienes diabetes, sigue estas recomendaciones:

- Mantén bajo control tus nivel de azúcar en la sangre (glucosa)
- Lleva una alimentación saludable
- Practica actividad física de acuerdo a las indicaciones del médico
- Evita el tabaco. Al dejar de fumar reduces el riesgo de ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades en los nervios, en los riñones y la boca
- Acude a todas las consultas y revisiones médicas, sigue el tratamiento indicado



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.

Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

