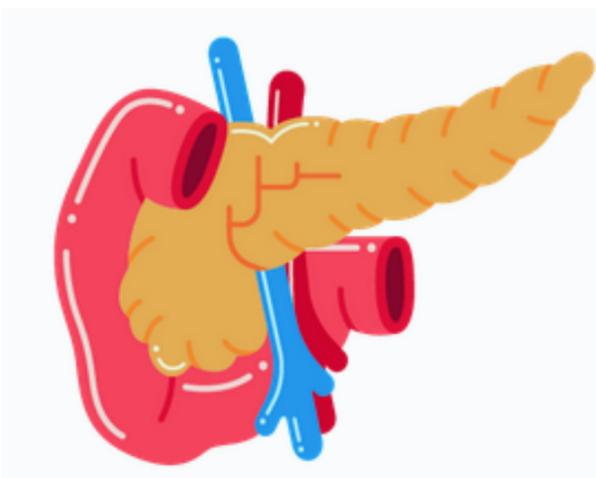


DIABETES MELLITUS

Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con COVID-19 desde la UACM

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad crónica que hace que no se produzca suficiente insulina o que esta no se utilice de manera eficaz



SÍNTOMAS



Polidipsia



Poliuria



Polifagia



Fatiga extrema



Pérdida de peso no intencionada



Glucosa elevada



Visión borrosa

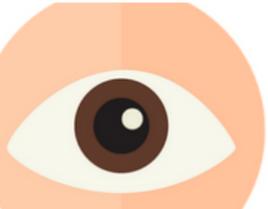
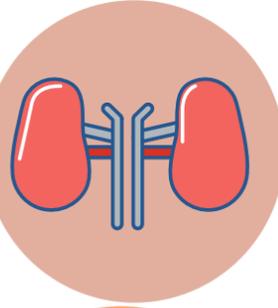
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?



- Glucosa en ayuno (8hrs) \geq 26mg/dl
- Glucosa a cualquier hora del día \geq 200mg/dl
- Hemoglobina glucosilada \geq 6.5%
- Prueba de tolerancia a la glucosa \geq 200mg/dl

COMPLICACIONES

Falla renal



Pérdida de la visión



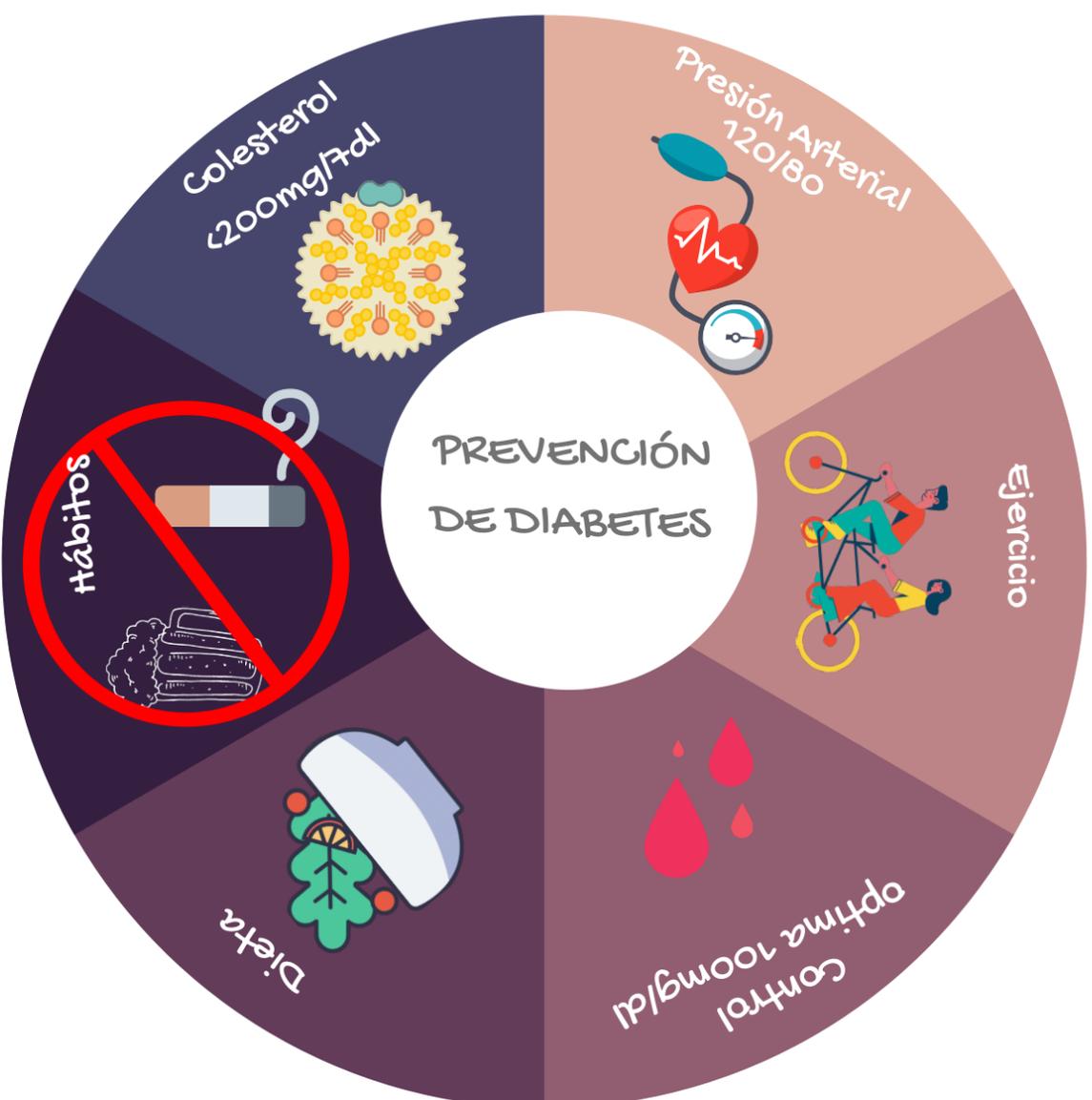
Infartos



Pie diabético



Accidente cerebro vascular



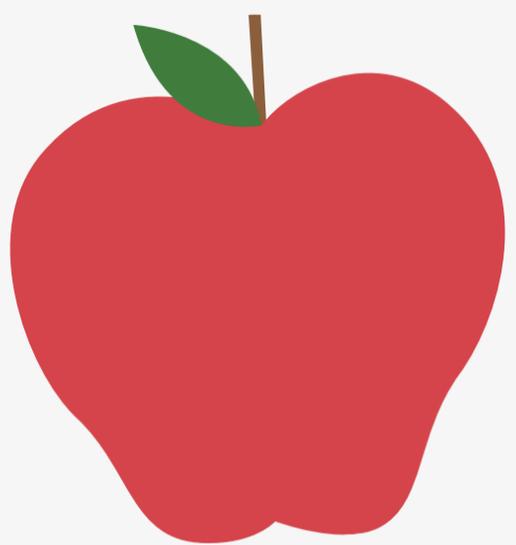
Proyecto de Atención,
Seguimiento y
Acompañamiento a
casos y familias con
COVID-19 desde la
UACM

Recomendaciones nutricionales para Diabetes Mellitus



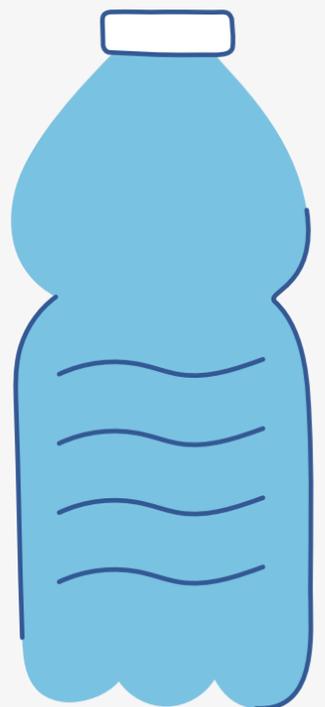
Consumir principalmente :
cereales integrales, maíz
(tortilla), avena, arroz, trigo,
salvado, centeno, linaza

Consumir 2 raciones de
fruta al día: preferir con
cáscara y semilla y
evitar jugos.



Se debe consumir de
25g a 35 g de fibra
diario

Se puede consumir:
agua de limón, jamaica,
tamarindo, pepino con
limón si azúcar



Se puede usar sustituto de
azúcar: spledá, stevia y
canderel.



Abandonar el consumo de alimentos ricos en azúcar

Realizar cinco comidas al día(3 principales y 2 colaciones).



sal no más de 4 g al día

30 min. diario



Preferir alimentos con bajo y moderado índice glucémico