

## PLATICA DE 5 MINUTOS

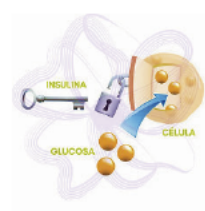
La diabetes es una enfermedad crónica que afecta al 14% de la población mundial, adicional a eso el 6% no sabe que la tiene. A pesar de no tener cura todavía, su tratamiento es eficaz y le permitirá llevar una vida prácticamente normal.

Se diagnostica cuando los niveles de glucosa (“azúcar”) en sangre superan los valores normales.

El cuerpo humano requiere de 2 elementos principales para poder llevar a cabo la función integral de todo el organismo: oxígeno y glucosa.

La glucosa la obtenemos de los alimentos, sean estos dulces o no, que una vez ingeridos y reducidos en el estómago al pasar al intestino la glucosa del alimento se absorberá y será llevada por el torrente sanguíneo, a las células para aportar energía.

La insulina es la encargada de transportar al interior de las células la glucosa que obtenemos de los alimentos, sirve como llave para permitir la entrada de la glucosa en todas las células de nuestro cuerpo.



Una vez conocido esto, tendremos 3 escenarios posibles en el ser humano:

- 1.- El organismo está sano y realiza su función adecuadamente.
- 2.- El organismo produce menos insulina que la requerida (o no la produce) para aprovechar la glucosa circulante (Diabetes tipo I).
- 3.- El organismo produce suficiente cantidad de insulina, pero no es eficiente – Resistencia a la Insulina (Diabetes tipo II)

De los escenarios 2 y 3 se derivan los síntomas característicos de la Diabetes:

- Al no ser aprovechada, la glucosa se mantiene en el torrente sanguíneo, los riñones que filtran la sangre se saturan de glucosa, y para eliminarla aumentan la frecuencia urinaria (Orinar Frecuentemente).
- Al aumentar la frecuencia urinaria se produce deshidratación secundaria (Sed).
- Al no haber aprovechamiento de glucosa, no hay energía y el organismo sigue emitiendo la necesidad de ingerir alimentos (Hambre/fatiga/cansancio).
- Al no recibir glucosa del alimento, el organismo consumirá su propia proteína muscular y reservas de grasa para producir glucosa (Pérdida de peso).



“Ahora que lo sabes... Cuidate”

“Todos los actos y condiciones inseguras deben ser reportadas al supervisor inmediato.”

