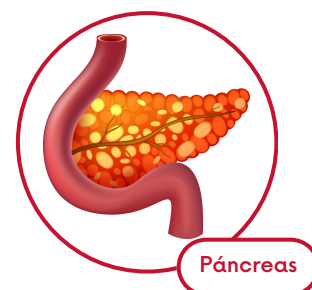


# ¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es una afección crónica que se produce cuando existen niveles elevados de glucosa (azúcar), debido a que el páncreas deja de producir o no produce suficiente cantidad de la hormona insulina, o no se utiliza de manera eficaz.

## ¿POR QUÉ SE ELEVAN MIS NIVELES DE AZÚCAR (GLUCOSA) EN SANGRE?

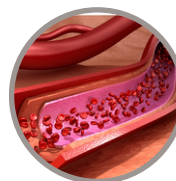
- **Alimentos con alto índice glucémico:** miel, azúcar de mesa, mermeladas, golosinas, pan dulce, refrescos, galletas, cereales de caja, atole, piña, sandía, jugos, pizza, hot - dogs, hamburguesas, tortas, helado, etc.
- Sedentarismo: no hacer ejercicio.
- Estrés físico o emocional.
- Infecciones.
- No dormir adecuadamente (menos de 7 - 8 hrs)
- Fumar, alcohol, drogas.
- No tomar medicamentos para la diabetes o no aplicarse la insulina.
- Ayunos prolongados.
- Ciertos medicamentos: corticoides, antipsicóticos.



## LA DIABETES MELLITUS A TRAVÉS DE LOS AÑOS



### ENDOTELIO VASCULAR

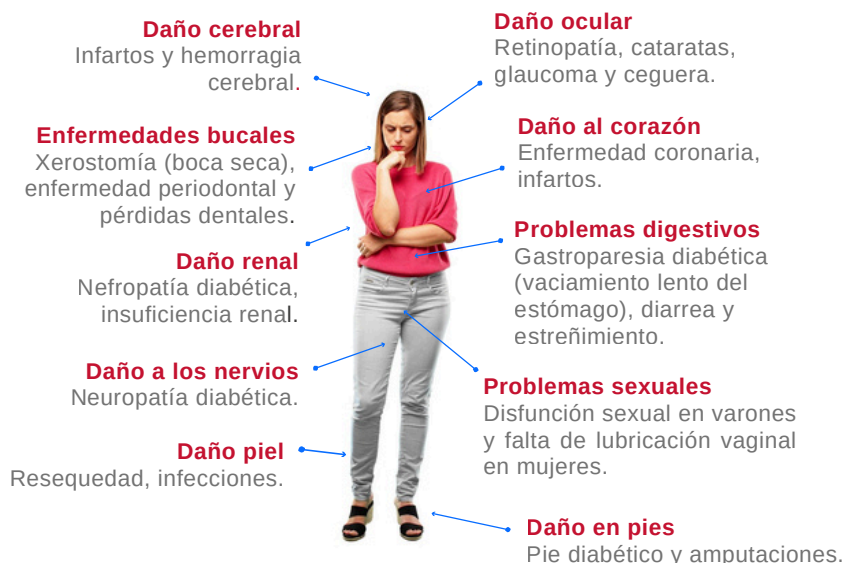


GLUCOTOXICIDAD  
[ Azúcar elevada ]

LIPOTOXICIDAD  
[ Grasa abdominal ]

ASINTOMÁTICOS (no síntomas)

## LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES



### EFFECTO PREVENCIÓN

