



DIABETES

Factores de riesgo:

- Ser mayor de 45 años
- Sobrepeso y obesidad
- Niveles altos de glucosa
- Presión arterial alta
- Niveles elevados de colesterol
- Historial familiar de diabetes
- Estilo de vida sedentario
- Ser fumador
- Entre mujeres, haber dado a luz a un bebé que pesara más de 9 libras

Si ha respondido “sí” a una o más de estas preguntas, corre el riesgo de contraer diabetes.

Hay millones de personas que no se han dado cuenta de que tienen diabetes.

Los síntomas de la diabetes incluyen:

- Micción frecuente
- Sed excesiva
- Aumento del apetito
- Pérdida inusual de peso
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa

Las complicaciones de la diabetes incluyen:

- Enfermedad de los ojos (retinopatía, la principal casusa de ceguera en adultos en las sociedades desarrolladas)
- Enfermedad de los riñones (nefropatía)
- Enfermedad de los nervios (neuropatía)
- Enfermedad cardiovascular
- Amputación

¡Buenas noticias!

Una dieta adecuada y el ejercicio regular pueden ayudar a prevenir o controlar la diabetes.

Consulte a un profesional de la salud si piensa que puede tener diabetes.

Esta información ha sido proporcionada por Club de Leones



**LIONS CLUBS
INTERNATIONAL**

**300 W 22ND STREET
OAK BROOK, ILLINOIS 60523-8842
EE.UU.**

www.lionsclubs.org
programs@lionsclubs.org