

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La **diabetes** es una enfermedad frecuente. De cada 100 personas, entre 6 y 10 la tienen.

La diabetes se caracteriza por un aumento de la concentración de glucosa (azúcar) en sangre (glucemia) debido a que el páncreas no produce toda la insulina que el organismo necesita y además actúa de una forma defectuosa..

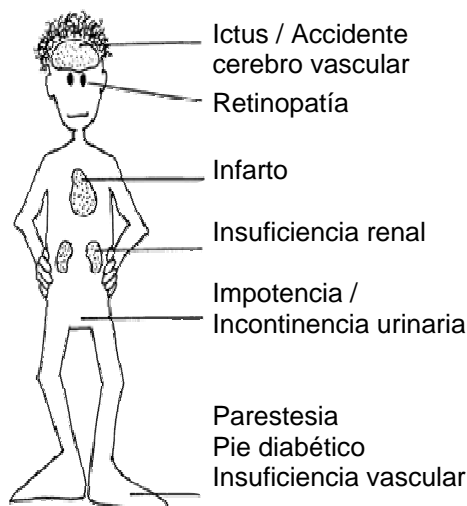
La diabetes muchas veces no produce ningún síntoma que le haga sentirse mal, por lo que puede pasar desapercibida. Sin embargo, es muy importante diagnosticarla y tratarla. Si la diabetes no se controla bien, puede producir complicaciones importantes a nivel del corazón, en los pies, oculares o en el riñón.

Las causas principales de diabetes tipo 2 son la obesidad y la falta de ejercicio físico.

La mejor forma de prevenir la diabetes y de evitar sus complicaciones consiste en una alimentación sana, controlar el sobrepeso, no fumar y realizar ejercicio físico de forma regular.

Si tiene diabetes, es conveniente que se familiarice con estos términos:

GLUCEMIA	=	Glucosa (azúcar) en sangre
HIPERGLUCEMIA	=	Glucosa en sangre en niveles superiores a la normalidad
HIPOGLUCEMIA	=	Glucosa en sangre por debajo de los niveles normales
INSULINA	=	Hormona que introduce la glucosa de la sangre dentro de cada célula de nuestro organismo
PÁNCREAS	=	Órgano donde se produce la insulina
HIDRATOS DE CARBONO	=	Azúcares



¡LA GLUCOSA ALTA NO DUELE, PERO ESTROPEA TODO EL ORGANISMO!