MERCER MARSH
BENEFICIOS

Diabetes: ¡el control y la prevención dependen de ti!

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por hiperglucemia, es decir, un aumento de los niveles de glucosa en sangre.

El conocimiento de los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad, es de suma importancia para su prevención. Algunos de ellos son:

- Obesidad o sobrepeso.
- Sedentarismo.
- Colesterol alto.
- Edad avanzada.
- Hipertensión.
- Antecedentes familiares de la enfermedad.

Como la mayoría de los factores de riesgo son ambientales, es importante que mantengas buenos hábitos tales como: practicar actividad física con regularidad, llevar una buena alimentación, controlar tu peso corporal y moderar el estrés.

¿Por qué prevenirla y/o tratarla?

La diabetes puede ocasionar una serie de complicaciones cuando no se trata adecuadamente, entre ellas podemos mencionar: enfermedad renal, problemas en los pies, empeoramiento de enfermedades en el corazón, arterias y ojos.

El tratamiento de la diabetes requiere el control diario de los niveles de glucosa en sangre y, en algunos casos, el manejo de medicamentos orales o aplicaciones de insulina.

¡Mantente fuera de las estadísticas!

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud, se estima que unos 463 millones de adultos viven con la enfermedad.

MARSH & McLENNAN COMPANIES