

World Diabetes Day

Is the primary global awareness campaign focusing on diabetes mellitus and is held on 14 November each year.



How diabetes affects the body

In Type 1, the immune system destroys insulin-producing cells, while Type 2 involves insulin resistance. Both types lead to elevated blood sugar levels, damaging blood vessels and organs.



Types of complications of diabetes

Diabetes gives rise to various complications. These include cardiovascular challenges, nerve damage, kidney problems, impaired vision, and slow wound healing. Such complications underline the need for diligent diabetes management to preserve overall health and well-being.

How to check the level of blood glucose

Checking blood glucose levels is vital for diabetes management. A small prick on the finger allows a drop of blood to be placed on a test strip inserted into a glucose meter. Within seconds, the meter displays the current blood sugar level. Regular monitoring helps individuals make informed decisions about diet, medication, and activity, ensuring blood sugar remains within a healthy range.



Symptoms of diabetes mellitus

Symptoms of diabetes mellitus include frequent urination, excessive thirst, unexplained weight loss, increased hunger, fatigue, blurry vision, slow healing of wounds, and tingling or numbness in the extremities. Recognizing these signs is crucial for timely diagnosis and proper management of the condition.



Síntomas de la diabetes mellitus

Algunos de los síntomas de la diabetes *mellitus* son micción frecuente, sed excesiva, pérdida de peso sin aparente explicación, aumento del apetito, fatiga, visión borrosa, cicatrización lenta y hormigueo o entumecimiento de las extremidades. Reconocer estos signos es crucial para recibir un diagnóstico a tiempo y un tratamiento adecuado de la enfermedad.

Management of diabetes mellitus

Managing diabetes mellitus involves monitoring blood sugar levels, following a balanced diet, staying active, taking medications, and leading a healthy lifestyle. With consistent efforts and medical support, individuals can effectively manage diabetes and reduce complications.



Día mundial de la diabetes

Cada 14 de noviembre, se celebra la principal campaña mundial de sensibilización sobre la diabetes *mellitus*.



Qué efectos tiene la diabetes

En la diabetes de tipo 1, el sistema inmunitario destruye las células productoras de insulina, mientras que, en la de tipo 2, se genera una resistencia a la insulina. En ambos casos, el azúcar en sangre se encuentra en niveles elevados y, como consecuencia, los vasos sanguíneos y los órganos resultan dañados.



Complicaciones de la diabetes

La diabetes es la causa de diversas complicaciones, como problemas cardiovasculares, lesiones nerviosas, problemas renales, problemas de visión y cicatrización lenta. Estas complicaciones hacen más patente la necesidad de llevar un control diligente de la enfermedad para preservar la salud y el bienestar general.

Cómo comprobar los niveles de glucosa en sangre

Para mantener la diabetes bajo control, es fundamental medir los niveles de glucosa en sangre. Para ello, se debe realizar un pequeño pinchazo en el dedo. Al hacerlo, una gota de sangre queda depositada en una tira reactiva insertada en un medidor de glucosa. En cuestión de segundos, el medidor muestra el nivel de azúcar en sangre en ese preciso momento. Llevar un control regular ayuda a que las personas tengan la información suficiente para tomar decisiones sobre la dieta, la medicación y la actividad, de tal forma que se garantiza que la glucemia se mantenga dentro de unos límites saludables.



Control de la diabetes mellitus

Para tener la diabetes *mellitus* bajo control, es necesario vigilar los niveles de azúcar en sangre, seguir una dieta equilibrada, mantenerse activo, tomar los medicamentos prescritos y llevar un estilo de vida saludable. Con esfuerzo constante y asistencia médica, las personas pueden controlar la diabetes de forma eficaz y reducir la aparición de complicaciones.

