

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



14 de noviembre,

Día Mundial de la Diabetes

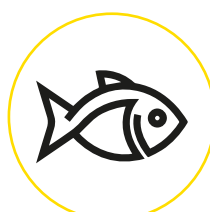
Diabetes tipo 1:

Causa exacta desconocida; trastorno autoinmune, más frecuente en niños y adultos jóvenes.

Alimentación saludable para poder controlar la diabetes tipo 1:



Consumo de verduras.



Pescado.



Agua.

Diabetes tipo 2:

Su causa principal es el estilo de vida, más común en personas mayores de 40 años. Entre los factores de riesgo se encuentran la obesidad, consumo alto de azúcar, el licor, el cigarrillo.

Factores de prevención: actividad física, buenos hábitos alimenticios, control médico.

Factores que suben los niveles de glucosa en la sangre:



Consumo excesivo de comida.



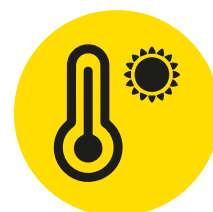
Sedentarismo.



Enfermedades.



Estrés.



Días calurosos.