



Márquez González Luccian Saday.  
Sánchez Ruiz Lucero Xóchitl.  
Patiño Martínez Joanna Teresa.  
Montaño Calcáneo Bruno Alejandro.  
Barajas Alba María Fernanda.  
Salgado Amaro Berenice.  
Estudiantes de la Universidad de la Salud

# Mitos y realidades de vivir con Diabetes Mellitus

## Tipo II

Tutora: Dra. Sandra Vega  
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR NO. 7



### ¿Qué es ?

Es una enfermedad en la que el cuerpo no usa bien la insulina o no produce suficiente. Esto hace que se acumule azúcar en la sangre, lo cual puede causar problemas serios.

### Factores de riesgo



Sobrepeso u Obesidad.



Sedentarismo.



Antecedentes familiares.



Ser mayor de 45 años.



Colesterol alto.



Diabetes durante el embarazo.

### Síntomas frecuentes



Ganas frecuentes de orinar.



Visión borrosa.



Cansancio.



Hambre excesiva.



Heridas que tarden en sanar.



Mucha sed.

### Complicaciones

#### NIVEL 5. DAÑO SEVERO

HbA1c: >10%  
Ceguera  
Amputación de extremidades

#### NIVEL 4. DAÑO AVANZADO

HbA1c: 9.1-10%  
Embolia, inicio de insuficiencia renal y riesgo de demencia.

#### NIVEL 3. DAÑO MODERADO

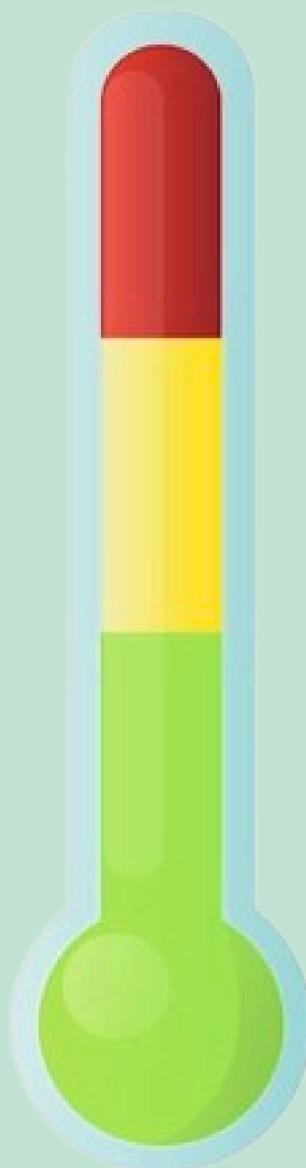
HbA1c: 7.6 a 9%  
Hormigueo en pies y manos, mayor riesgo de infarto, presión alta e infecciones por hongos.

#### NIVEL 2. DAÑO INICIAL

HbA1c: 6.5-7.5%  
Limitaciones para actividades cotidianas y movilidad, deterioro de la visión.

#### NIVEL 1. SIN DAÑO

HbA1c: <6.5  
Bien controlada, no tiene bajo riesgo a efectos adversos.



### Control de Glucosa



Mide tu glucosa regularmente.



Realiza mínimo 30 minutos de actividad física.



Consume alimentos bajos en grasas y azúcares.



Toma tus medicamentos como te lo indicó el médico.



Acude a consulta con tu médico.

### Referencias bibliográficas

- American Diabetes Association. (2024). Standards of Medical Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement\_1), S1-S300. <https://doi.org/10.2337/dc24-S001>
- Secretaría de Salud (México). (2020). Guía de Práctica Clínica: Diagnóstico y Tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2 en el Primer Nivel de Atención. Dirección General de Calidad y Educación en Salud. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/578682/GPC\\_Diabetes\\_Mellitus\\_Tipo\\_2.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/578682/GPC_Diabetes_Mellitus_Tipo_2.pdf)
- World Health Organization. (2023). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Type 2 Diabetes. Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (2025). Diabetómetro: Medición visual del riesgo de diabetes tipo 2 [Material gráfico educativo]. México.



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI



UNIVERSIDAD DE LA SALUD

CIENCIAS DE LA SALUD AL SERVICIO DE MÉXICO