

Llama Hospital Parres a mantener hábitos saludables para prevenir diabetes mellitus [1]



[2]

Realizar actividad física y una dieta saludable, ayuda a prevenir la enfermedad

En el marco del Día Mundial de la Diabetes Mellitus, este 14 de noviembre, el Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres”, exhortó a la población a hacer conciencia del padecimiento como un problema de salud pública a nivel mundial.

Keyla Noguera Vélez, médica adscrita a la unidad hospitalaria, explicó que la diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad metabólica crónica degenerativa caracterizada por un alto nivel de glucosa en la sangre, afectando de manera importante el páncreas.

“Los principales factores de riesgos de la diabetes mellitus tipo 2 son: antecedentes familiares, obesidad, sobrepeso,

sedentarismo y malos hábitos en la alimentación”, comentó.

En este sentido, Noguera Vélez pidió identificar signos de alarma en su salud, tales como: sensación frecuente de sed, hambre en exceso, orinar de manera constante, cansancio o fatiga y alteraciones visuales.

Finalmente, dijo que, ante cualquier signo de alarma, realizar estudios de laboratorio para descartar alguna afección en la sangre, además de llevar una adecuada alimentación baja en azúcares, realizar actividad física de 30 minutos, consumir agua simple y mantener un peso corporal saludable.

[Video: Llama Hospital Parres a mantener hábitos saludables para prevenir diabetes mellitus](#) [3]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6789>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/llama-hospital-parres-mantener-habitos-saludables-para-prevenir-diabetes-mellitus>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2023-11-14_at_10.51.09.jpeg

[3] <https://youtu.be/TnNJor9Yql8>