

# Diabetes e Hipertensión

DR. ALEXANDER LOPEZ VILTE



# Introducción

- ▶ Enfermedades muy comunes en la tercera edad
- ▶ Muchas veces no dan síntomas
- ▶ La prevención es la mejor medicina



# ¿Qué es la Diabetes?

- Exceso de azúcar en la sangre
- Puede causar cansancio, sed y orina frecuente







# ¿Qué es la Hipertensión?

- Presión arterial elevada
- Enfermedad silenciosa
- Puede causar infartos y derrames cerebrales

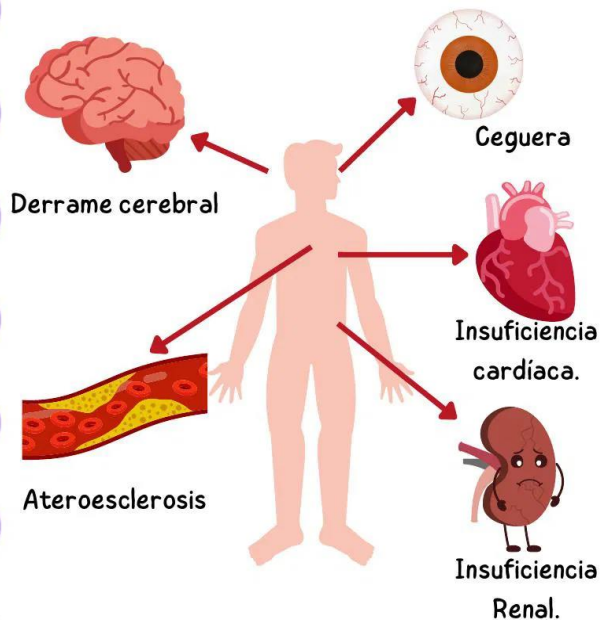


# Factores de Riesgo

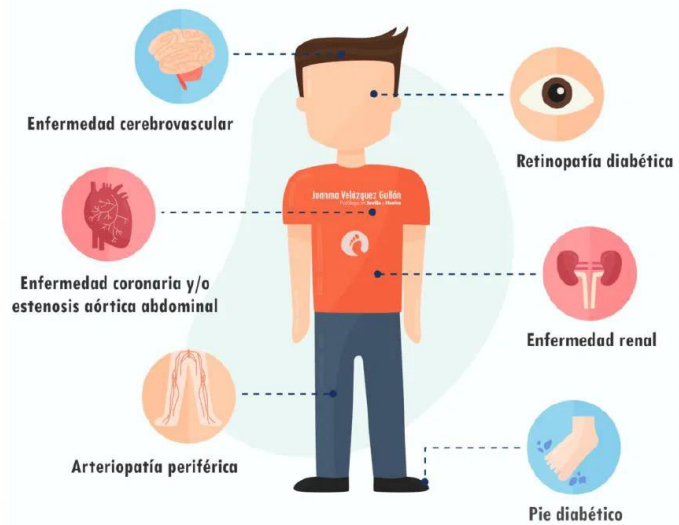
- Mala alimentación
- Falta de ejercicio
- Sobrepeso
- Estrés
- Antecedentes familiares

# Complicaciones

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL



## DIABETES MELLITUS



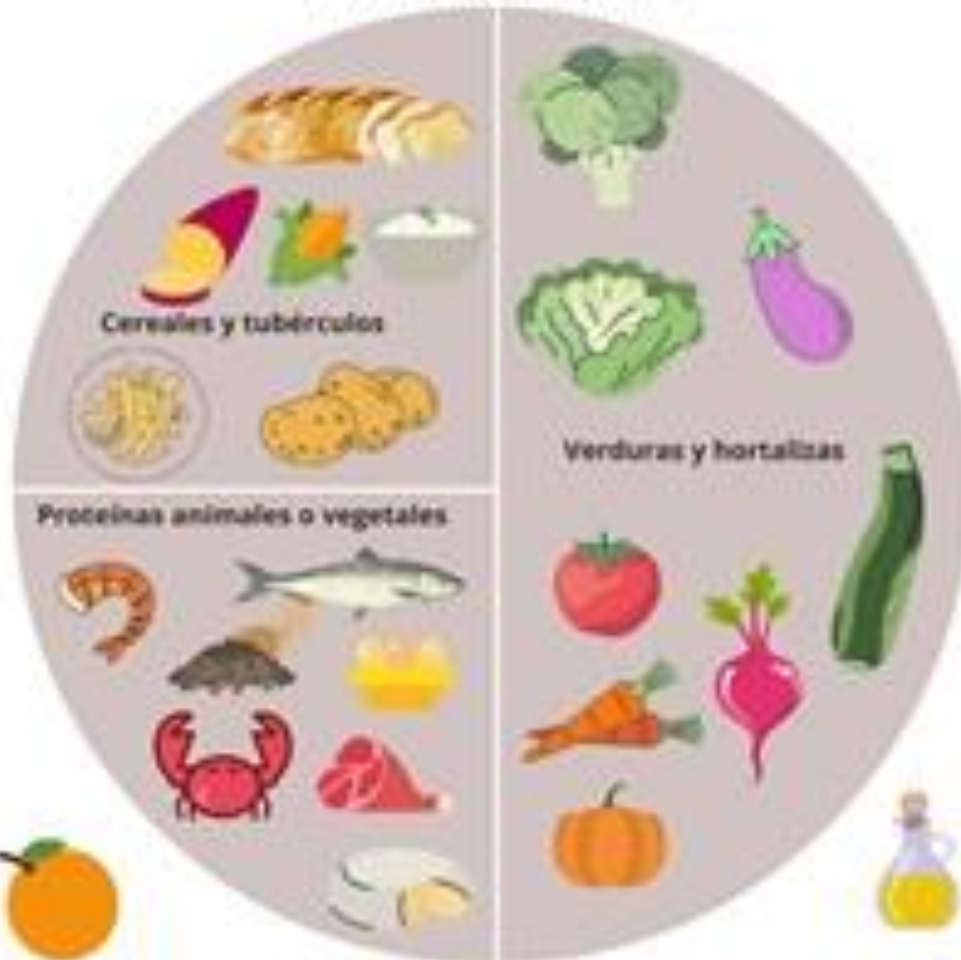
# Prevención: Alimentación Saludable

- Comer frutas y verduras
- Reducir sal, azúcar y grasas
- Tomar suficiente agua





## El método del plato



Consumir frutas de temporada

Usar aceite de oliva virgen extra

# Prevención: Actividad Física

- ▶ Caminar al menos 30 minutos al día
- ▶ Hacer ejercicios suaves
- ▶ Bailar o actividades recreativas



- ▶ “Caminar es salud que no cuesta.”

# Prevención: Estilo de Vida Saludable

- Visitas regulares al médico
- Dormir bien
- Evitar fumar y beber alcohol




# Conclusión

- ▶ Con pequeños cambios podemos vivir más y mejor
- ▶ La salud no tiene edad.



- ▶ “La alegría alarga la vida.”

- 
- ▶ “La alegría alarga la vida.”
  - ▶ “El corazón alegre es buena medicina.”
  - ▶ "Nunca es tarde para soñar, reír o comenzar algo nuevo."
  - ▶ “Nunca es tarde para aprender.”
  - ▶ "Eres un ejemplo de fortaleza, paciencia y ternura."





GRACIAS