



Recomienda SSO adoptar estilos de vida saludables para prevenir la diabetes

** Entre las acciones preventivas destaca mantener un peso saludable, consumir más verduras y agua; así como realizar actividad física de forma regular*

Oaxaca de Juárez, Oax. 14 de noviembre de 2025.- Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) informa que en el estado existen 53 mil 723 personas con diabetes tipo 2, de las cuales únicamente 19 mil 125, equivalentes al 35.6 por ciento, mantienen un control adecuado del padecimiento.

En el marco del Día Mundial de la Diabetes que se conmemora cada 14 de noviembre, la dependencia exhorta a la población a adoptar medidas de prevención y control, toda vez que esta es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre.

Cuando estos niveles se mantienen altos por periodos prolongados, pueden provocar daños severos en órganos como el corazón, ojos, riñones y nervios, afectando de manera significativa la calidad de vida.

De esta manera se recomienda mantener un peso saludable; reducir el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados; incrementar la ingesta de verduras y agua natural; evitar el tabaco y realizar actividad física cinco días a la semana.

Los síntomas de alerta son: sed excesiva (polidipsia); aumento del apetito (polifagia); pérdida de peso sin causa aparente y ganas de orinar con frecuencia.

Entre las complicaciones más frecuentes de este padecimiento se encuentran la nefropatía diabética (daño renal) y la retinopatía diabética, una afectación visual asociada a niveles elevados de glucosa por un largo periodo de tiempo.

-0-