



**Si siente alguno de los síntomas es mejor que corra al médico.** FOTO CON

FINES ILUSTRATIVOS

FALTA DE EJERCICIO ES LO QUE PROVOCA LA ENFERMEDAD EN TIQUIICIA

# Diabetes ataca más a mujeres

◆ **EVELYN ARCE Q.**  
evelyn.arce@lateja.co.cr

**Las mujeres** son las más propensas a padecer diabetes y es por esto que quienes padecen esa enfermedad viven menos tiempo.

La diabetes les quita cerca de 13,48 años de vida mientras que los hombres pierden 10,48 años, según Jacqueline Castillo, especialista en estadística de la Caja.

Este mal se caracteriza por altos niveles de azúcar en la sangre y que produce daños en diferentes órganos. En el 2013 murieron dos personas al día por esta causa.

Según la Caja, uno de los principales motivos por los que las mujeres podrían estar padeciendo más diabetes es porque hacen menos deporte que los hombres.

En Tiquicia, la mayor cantidad de muertes se registra en Chepe, Alajuela, “Desampa”, Puntarenas, Limón, Cartago, Pérez Zeledón, Guanacaste, Heredia y Pococí.

**Evite la enfermedad.** La posibilidad de padecer la enfermedad aumenta con la edad, también cuando no se hace actividad física.

Es por eso que las recomendaciones para evitar enfermarse son

tener una alimentación saludable con horarios establecidos, realizar deporte, dormir bien, buenos hábitos de corte de uñas, higiene en la piel y en la boca, y no fumar.

Algunos de los síntomas son mucha sed, ganas de orinar, mucha hambre y cansancio, pérdida de peso espontáneo y úlceras que tardan en sanar.

El domingo saldrá, a las 7 a. m., una caminata de 4 kilómetros desde el parque María Auxiliadora, que está 200 metros al este del Colegio de Periodistas en Sabana este, con el mensaje: lucha contra la diabetes.