



Oficina de Recursos Humanos  
Servicio de Extensión Agrícola  
Sección de Adiestramiento y Capacitación

**REFLEXIÓN**

Noviembre es el mes de la diabetes. Por este motivo, hemos dedicado este volumen a enfatizar sobre su prevención y detección.

**LA DIABETES EN PUERTO RICO**

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Hay tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes Mellitus Gestacional



**IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN**

Hablar sobre prevención de la diabetes tiene que ver con estilo de vida y con esto hablamos de dieta, ejercicio y control de peso. Es muy recomendable caminar mínimo cuatro veces por semana durante cuarenta y cinco minutos. También para prevenir esta enfermedad de manera efectiva es necesario comprensión y concientización sobre lo que es la diabetes y sus riesgos. Por lo que resulta necesario saber que la diabetes es un trastorno médico complejo, con serias complicaciones a largo plazo para la salud nerviosa y cardiovascular, así como para el buen funcionamiento de los riñones y vista.



**Adiestramientos y Actividades celebradas exitosamente  
durante el mes de noviembre 2015**

<b>Adiestramientos</b>	<b>Actividades</b>
-Manejo de Riesgos 4 de noviembre	Día Mundial de la Diabetes 14 de noviembre
-Ergonomía 4 de noviembre	Escalinata de Norte del Capitolio a las 6:00p.m

**Gracias por su asistencia!!**

Contacto:

Ana Yaritza Rivera Soto, Sección de Adiestramiento y Capacitación del Personal  
787-765-8000 extension 3148 o ana.rivera2@upr.edu