

Manejo de la diabetes en el adulto mayor

Tipos de *diabetes mellitus*:

Tipo 1. No produce insulina, hay exceso de glucosa en la sangre y problemas en corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones, encías y dientes.

Tipo 2. Producción insuficiente de insulina o no se utiliza correctamente; especialmente en adultos de mediana edad y mayores.

Ve al médico si presentas fatiga o somnolencia, letargia, deterioro cognoscitivo, pérdida de peso, incontinencia urinaria, síntomas genitourinarios y alteraciones en la conciencia.

Evita consumir tabaco, bebidas alcohólicas, azúcares y grasas saturadas. Mantén tu peso corporal saludable, practica al menos 30 min. diarios de actividad regular moderada.

Para tener mejor calidad de vida, es importante prevenir o controlar la diabetes



Revista del Consumidor 517



Video: Consumo y Diabetes

CGED-DEC

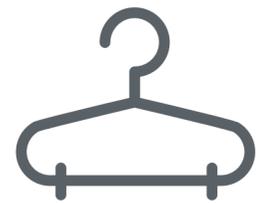
Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

Compras en el Buen Fin



Aprovecha de manera responsable este **Buen Fin 2024** que se llevará a cabo del 15 al 18 de noviembre

- Infórmate antes de comprar
- Elabora un presupuesto específico y respétalo
- Haz una lista de necesidades
- Compara precio tanto en tienda física como en línea
- Verifica existencia de los productos ofertados
- Revisa plazos, condiciones y costos de entrega
- Guarda comprobantes de compra
- Revisa que la garantía no sea inferior a 90 días contados a partir de que te entregan el bien o te prestan el servicio
- Si es en línea, asegúrate que la página contenga *https://* y un ícono de candado cerrado
- Verifica que el proveedor informe su domicilio físico, teléfonos y otros medios para poder reclamar o aclarar



**Este Buen Fin, ¡cuida tu dinero!
y acude a Profeco si lo necesitas**



Revista del
Consumidor 525



Video: El Buen Fin.
El Show de los Consuminis



Video: El Buen Fin.
Tips Profeco

CGED-DEC

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor

Tu huella en Internet



¿Sabías que cuando navegas por Internet y publicas en tus redes sociales, dejas un rastro o **huella digital**?

Es difícil borrarla totalmente, aunque sí puedes configurar tus dispositivos para cambiar los ajustes de privacidad.

¡No corras riesgos en línea!

- Ten cuidado con lo que publicas en redes sociales, envías por correo electrónico o los sitios que visitas en Internet
- Ten discreción al compartir tu ubicación y expresar situaciones emocionales, intereses o necesidades

¡Protégete!

Por muy pequeño que sea el rastro que dejas en la red, otros, pueden saber mucho de ti



Video: Tu huella en internet y que no te espíen



Revista del Consumidor 539

CGED-DEC

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor