

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 DE NOVIEMBRE

Los **hábitos** familiares contribuyen a establecer, mantener y/o modificar el estilo de vida de cada persona.



La vida familiar es un pilar **fundamental** para la prevención, detección y control de la diabetes.

LA DIABETES EN CIFRAS

- **425 millones de personas** adultas viven con diabetes (1 de cada 11 personas) en el mundo.
- Cerca de **6 millones de personas** tienen diabetes (el 14% de la población) en España.

LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

El **80%** de los casos de diabetes tipo 2 pueden prevenirse adoptando hábitos de vida saludables:

- ✓ Mantener una **dieta equilibrada**. Alimentos variados, 5 comidas al día y adecuada hidratación.
- ✓ Realizar **actividad física** periódica. Ajustando la intensidad y la frecuencia a las características individuales.
- ✓ Cuidar la calidad del **descanso**. Respeto de rutinas y ambiente adecuado.

DETECTAR LA DIABETES

- El **diagnóstico precoz** de la diabetes y su tratamiento son claves para la prevención o retraso de complicaciones en la salud.
- **Conocer los síntomas** de la diabetes, facilitará su detección.
 - Sed anormal y boca seca.
 - Micción frecuente y/o abundante.
 - Falta de energía, fatiga.
 - Apetito constante.
 - Pérdida de peso repentina.
 - Visión borrosa.
 - Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
 - Infecciones fúngicas en la piel recurrentes.

CONTROLAR LA DIABETES

- Mejorar la **formación** de profesionales sanitarios.
- Medicinas y **atención sanitaria accesible** y asequible.
- Individualmente:
 - Tratamiento diario.
 - Monitorización regular de la glucemia y los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
 - Estilo de vida saludable.
 - Educación diabetológica continua.
- **Detectar y controlar** los signos de alerta ante una descompensación glucémica.

Con la colaboración de:



Cada vez más cerca de las personas

