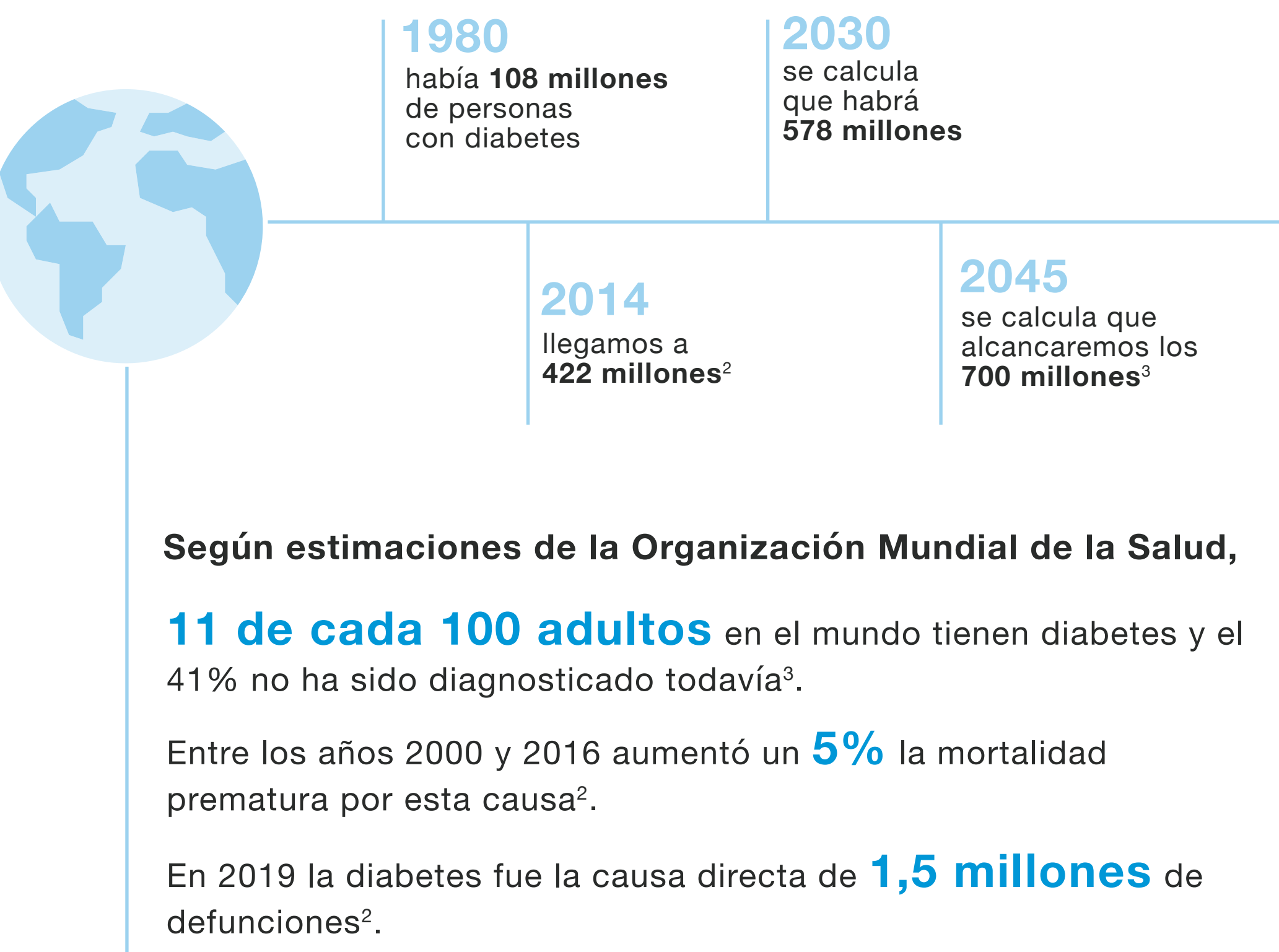
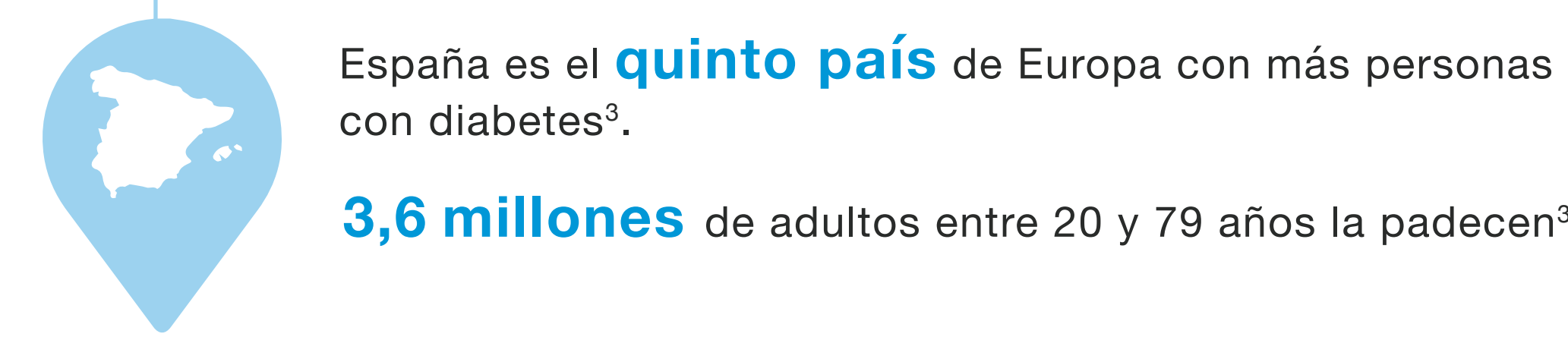


La diabetes el mundo



La diabetes en España



Los principales tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

El sistema inmunitario del paciente ataca el páncreas y destruye las células encargadas de fabricar insulina⁴.

Provoca síntomas repentinos

Aumento de sed

Hambre

Sentirse cansado

Necesidad de orinar

Adelgazar

Las personas que tienen diabetes tipo 1 suelen desarrollarla en la **infancia o adolescencia** y necesitan tratamiento con insulina durante toda la vida. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir.

Diabetes tipo 2¹

El páncreas fabrica insulina, pero el cuerpo no la puede utilizar adecuadamente.

Se desarrolla más frecuentemente en **adultos y personas mayores** aunque puede aparecer en cualquier edad.

Comer saludable

Hacer ejercicio

La diabetes tipo 2 no suele ir asociada a ninguna manifestación física y, en ocasiones, se detecta con la aparición de complicaciones tras años en que la patología está presente pero sin diagnosticar ni tratar. Y sin embargo, **la diabetes tipo 2 se puede prevenir manteniendo un estilo de vida saludable.**

Diabetes gestacional¹

La que se diagnostica en la **mujer durante un embarazo**, puede ser tipo 1 o tipo 2.

Prevenir la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar su aparición con cambios en nuestros hábitos de vida²:

Alcanzar un peso adecuado y mantenerse en él²
El control del peso es muy importante en la prevención de la diabetes.

Si una persona con sobrepeso u obesidad **pierde 5-10% de su peso**, puede retrasar la aparición de la diabetes⁵.

Realizar actividad física
¿Qué tipo de ejercicio o actividad física?⁶

Ejercicio aeróbico. Unos 30 minutos como mínimo, de intensidad moderada a intensa, en total, 150 minutos a la semana.

Ejercicios de resistencia y fuerza. Dos veces a la semana.

Inactividad limitada. Cada media hora de estar sentado, hacer una pausa, levantarse y pasear unos minutos.

- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?
- 1

Bajar de peso
- 2

Reducir el nivel de glucosa en sangre
- 3

Aumentar la sensibilidad a la insulina

Frutas: las que provienen de los árboles, además de pimientos y tomates.

Legumbres como judías blancas, lentejas o garbanzos.

Hortalizas de hoja verde, coliflor y brócoli.

Cereales integrales como avena integral, arroz integral o quinoa.

No fumar²,⁵,⁶

Reconocimientos y pruebas médicas
Se deben realizar de manera regular para llevar un control de los niveles de glucosa en sangre⁵,⁶.

Tengo diabetes, ¿qué puedo hacer?

Llevar un **control médico** y seguir las recomendaciones de los especialistas sanitarios¹.

Cumplir con el **tratamiento farmacológico** que prescriba el médico¹.

Medirse regularmente la glucosa según indicación médica⁷.

Controlar la alimentación para mantener niveles de glucosa adecuados. Tu equipo médico te ayudará a comer mejor.¹

Practicar ejercicio físico regular es fundamental. Tu equipo médico te indicará el tiempo de actividad física diario, que estará entre 30 y 60 minutos.⁷

¹Diabetes. Federación Española de Diabetes. Consultado en septiembre, 2021. <https://fedesp.es/diabetes/>
²Diabetes. Organización Mundial de la Salud. Abril, 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
³España, quinto país europeo con más pacientes con diabetes. Somos Pacientes, la comunidad de asociaciones de pacientes. Diciembre, 2019. <https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/espana-quinto-pais-europeo-con-mas-pacientes-de-diabetes/>
⁴Steven Dowshen. ¿Se puede prevenir la diabetes? KidsHealth. Consultado en septiembre, 2021. <https://kidshealth.org/es/parents/prevention.html>
⁵Cómo prevenir la diabetes. NIH: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. MedlinePlus. Consultado en septiembre, 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventdiabetes.html>
⁶Prevención de la diabetes: 5 consejos para tomar el control. Mayo Clinic. Marzo, 2019. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/in-depth/diabetes-prevention/art-20047639>
⁷Cuidados personales - la diabetes tipo 2. MedlinePlus. Consultado en septiembre, 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000328.htm>