

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 de noviembre

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente.

Esto provoca un aumento del azúcar en sangre y, si no se trata, puede causar complicaciones graves.



Tipo 1

Aparece en personas jóvenes. No se puede prevenir.



Tipo 2

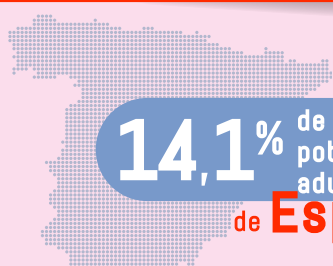
Es la más común y sí se puede prevenir con buenos hábitos.



Gestacional

Aparece durante el embarazo.

¿Sabías que la diabetes afecta a...?



Factores de riesgo de la diabetes tipo 2

MODIFICABLES



Sobrepeso u obesidad



Tensión, colesterol o triglicéridos altos



Tener prediabetes



Fumar



Falta de actividad física



Haber tenido diabetes en el embarazo



Depresión

¿Sabes qué comer para prevenir la diabetes tipo 2?

- ▶ **Frutas y verduras:** 5 raciones al día.
- ▶ **Legumbres:** 2-3 veces por semana. Evita comerlas con beicon, chorizo, etc.
- ▶ **Cereales:** preferiblemente integrales.
- ▶ **Tubérculos:** patatas y boniatos cocidos. Evita las patatas fritas.
- ▶ **Pescado y marisco:** a diario. Evita salazones, ahumados, y en conserva con aceite.
- ▶ **Carnes:** pollo y conejo a diario. Las carnes rojas, máximo, tres veces por semana. Evita carnes procesadas, grasas y embutidos.
- ▶ **Productos lácteos:** enteros o desnatados sin azúcar. Evita mantequillas, nata, etc.
- ▶ **Huevos:** puedes comer a diario.
- ▶ **Chocolate:** negro con cacao ≥ 70 %. Evita el blanco o con leche.
- ▶ **Grasas:** aceite de oliva virgen. Evita freír con margarina, mantequilla o aceite de semillas.
- ▶ **Café y té:** 5 diarios sin azúcar.
- ▶ **Bebidas:** agua e infusiones. Evita bebidas con edulcorantes artificiales.
- ▶ **Alcohol:** se debe evitar. Al día, como máximo, dos copas los hombres y una las mujeres.
- ▶ **Sal:** < 5g diarios. Adereza con especias, hierbas, etc.
- ▶ **Preparación de los alimentos:** consume alimentos frescos y de temporada. Preferiblemente cocidos, a la plancha o al vapor.

¡MUÉVETE MÁS!

HAZ EJERCICIO ADAPTADO A TU CONDICIÓN FÍSICA

Camina, sube escaleras, levántate cada hora si estás sentado.

Actividad física aeróbica: mínimo 3 días a la semana (30-60 min).

Ejercicio de fuerza (pesas, gomas, máquinas): 2-3 veces por semana.

Un estilo de vida activo y saludable puede marcar la diferencia.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO