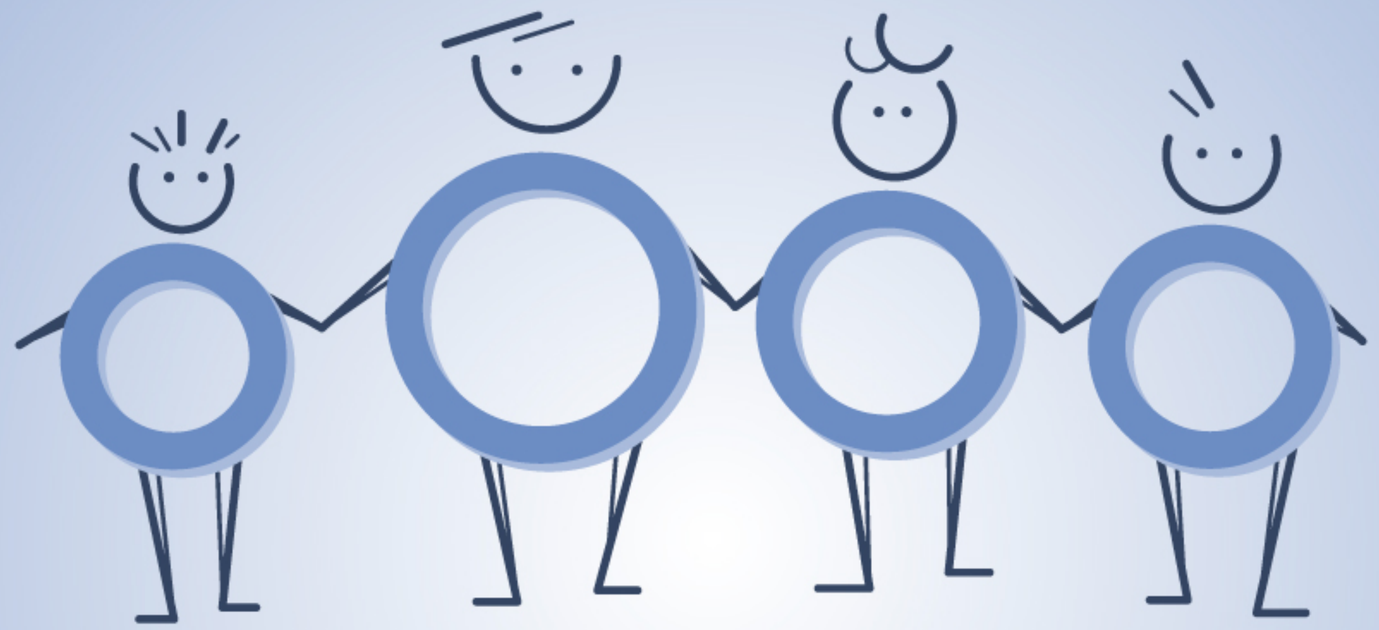
14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



Este 2019, el mes de la concientización sobre la diabetes está enfocado en "Familia y diabetes".

Este día tiene como objetivo concientizar acerca del impacto que la diabetes tiene sobre la familia y la red de apoyo de los afectados, promoviendo el papel de la familia en el manejo, el cuidado, la prevención y la educación de la diabetes.

Animamos a las familias a obtener más información sobre las señales de advertencia de la diabetes y descubrir su riesgo de diabetes tipo 2.

14 de noviembre

día mundial de la diabetes

Fuente: worlddiabetesday.org

MENARINI RESPONSABLE

Programa DE TODO CORAZÓN

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



Es tiempo de ACTUAR

La diabetes tipo 2 es prevenible y tratable



Más del **50%** de la diabetes tipo 2 es prevenible



Cada **8** segundos alguien muere de diabetes



Cada **5** minutos alguien con **diabetes** sufre un ataque cardíaco



Cada **30** segundos alguien pierde una **extremidad** a causa de la diabetes

14 de noviembre

día mundial de la diabetes

Fuente: worlddiabetesday.org

MENARINI RESPONSABLE

Programa DE TODO CORAZÓN

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

FACTORES
que predisponen a padecer diabetes


Historia Familiar / Genética


Vida sedentaria


Mala alimentación


Sobrepeso

IDENTIFICA
a tiempo los síntomas


Pérdida de peso


Falta de energía


Sed excesiva

REDUCE
los riesgos


Haz 30 minutos de actividad física


Modifica tu alimentación saludablemente, evita las golosinas, gaseosas, etc.


Reduce el consumo de cigarrillo y alcohol

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, amputación, enfermedad del corazón, insuficiencia renal y muerte prematura. Simples acciones pueden reducir el riesgo.

14 de noviembre

día mundial de la diabetes

Fuente: worlddiabetesday.org

MENARINI RESPONSABLE

Programa DE TODO CORAZÓN

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Este 2019 el Día Mundial de la Diabetes esta enfocado en "Familia y diabetes"



Este día se creó en **1991** como medio para **aumentar la conciencia global** sobre la diabetes.

International Diabetes Federation

Organización Mundial de la Salud

Fue instaurado por la **Federación Internacional de la Diabetes (FID)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS),** como respuesta al aumento de los casos con diabetes.



Se celebra cada año el **14 de noviembre.** Se escogió esta fecha por ser el aniversario de **Frederick Banting** quien, junto con **Charles Best,** descubrió la insulina en 1921.



La diabetes es una **afección crónica** que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente **insulina** o de utilizarla eficazmente.



Muchos recursos económicos se utilizan en atención sanitaria dedicada a esta enfermedad.



Cada ocho segundos una persona muere por la diabetes.



Si la diabetes fuera un **país,** sería el **tercero más poblado del mundo,** después de China e India.



Los estilos de **vida saludables** pueden **prevenir** hasta un **70% de la diabetes tipo 2.**



En 2035, casi **600 millones** de nosotros podríamos **vivir con diabetes.**

14 de noviembre

día mundial de la diabetes

Fuente: worlddiabetesday.org

MENARINI RESPONSABLE

Programa DE TODO CORAZÓN

Consejos para prevenir
Diabetes tipo 2



Haz por lo menos **30 MINUTOS DE EJERCICIO CONTINUO** al día, por lo menos 4 veces a la semana



Tener un **PESO SALUDABLE** es clave para **REDUCIR EL RIESGO** de diabetes



Las **GRASAS SALUDABLES** como el aguacate, aceite de oliva y semillas, contienen ácidos grasos mono y poli-saturados que son más saludables



El **TRIGO, AVENA Y OTROS GRANOS ENTEROS** contienen fibra y nutrientes que disminuyen el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares



El pan blanco, bebidas azucaradas, gaseosas, entre otras; **PUEDEN INCREMENTAR EL RIESGO DE DIABETES**



Los **FUMADORES TIENEN CASI 50% MÁS RIESGO** de padecer diabetes que los no fumadores

14 de noviembre

día mundial de la diabetes

Fuente: worlddiabetesday.org

MENARINI RESPONSABLE

Programa DE TODO CORAZÓN