

ESCUELA DE Salud



sumavid  *arganda*

Diabetes: protejamos nuestro futuro

«No necesito azúcar para vivir una vida dulce»

Anónimo

En el año 1991, el día 14 de noviembre fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), como fecha señalada para dar a conocer la DIABETES en nuestra sociedad.

¿POR QUÉ HABLAR DE LA DIABETES?... Porque es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce, con lo que se produce el aumento del azúcar en la sangre que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

SABIAS QUE: ... Hay dos tipos de diabetes:

- **Diabetes de tipo 1**

La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia). Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1, y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

- **Diabetes de tipo 2**

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta). Se debe a una utilización

ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales. Este gran porcentaje se debe en gran medida a hábitos poco saludables que podemos y sabemos corregir: un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

SABÍAS QUÉ... Las últimas estimaciones del Atlas de la Diabetes de la FID indican que más de 382 millones de personas viven con diabetes en el mundo. Y que otros 316 millones de personas actualmente corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

SABIAS QUÉ... Para poder corregir estos hábitos, los mensajes claves de la OMS para este año 2014 son:

- Hagamos que los alimentos saludables sean la opción fácil
- Alimentación saludable: infórmate y decide
- Una alimentación saludable comienza con el desayuno

SABÍAS QUÉ... **Proteger nuestro futuro** tiene mucho que ver con los mencionados hábitos: personales, en familia, en grupo de amigos, en nuestro entorno; Y con muchas actividades: andar, hacer deporte, hablar y compartir sentimientos y emociones, nuestras ideas, creencias, vivencias...