



## 14 de noviembre Día Mundial de la DIABETES

Desde 1991 esta efeméride da a conocer esta enfermedad que va en aumento en los últimos años y que puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Se trata de dar a conocer las causas, los síntomas y complicaciones de la enfermedad, así como los tratamientos.

**Una enfermedad que va en aumento en los últimos años y que puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Gran parte de los casos y sus complicaciones podrían prevenirse manteniendo una dieta saludable, actividad física regular y un peso corporal normal y evitando el consumo de tabaco.**

META

**“Prevenir es curar, cambia tu estilo de vida”**

## RUTINAS



### CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA:

#### 1. Haga más actividad física la actividad física rutinaria tiene muchos beneficios:

- Baja de peso
- Baja tu azúcar en sangre
- Aumenta tu sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener tu azúcar en sangre dentro de un rango normal
- La investigación muestra que el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de resistencia pueden ayudar a controlar la diabetes. El mayor beneficio proviene de un programa de acondicionamiento físico que incluye ambos.

#### 2. Consuma mucha fibra la fibra puede ayudarte con lo siguiente:

- Reducir el riesgo de padecer diabetes al mejorar el control de la glucemia
- Reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca
- Promover la pérdida de peso ayudándote a sentirte lleno
- Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, vegetales, frijoles, cereales integrales y frutos secos.

#### 3. Elija granos integrales

- Trata de que al menos la mitad de los granos que consumas sean granos integrales, no está claro el motivo, pero los granos integrales reducen el riesgo de padecer diabetes y ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre.
- Busca la palabra "integral" en el envase y entre los primeros elementos de la lista de ingredientes. Muchos alimentos hechos de granos integrales vienen listos para comer, como diferentes panes, tipos de pasta y cereales.

#### 4. Adelgaza los kilos de más

- Si tienes obesidad, la prevención de la diabetes podría depender del adelgazamiento. Por cada kilo que pierdes, te sorprenderá cuánto mejorará su salud.

#### 5. Evite las dietas de moda y elija opciones más saludables

#### 6. Consulta a tu médico

- Si tienes 45 años o más
- Eres un adulto, de cualquier edad, y tienes sobrepeso además de uno o más factores de riesgo de diabetes, como pueden ser: antecedentes familiares de diabetes, antecedentes personales de prediabetes o sedentarismo
- A partir de los 45 años, es probable que el médico recomiende un análisis cada tres años.

FUENTE: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/in-depth/diabetes-prevention/art-20047639>

ENLACES: <https://fedesp.es/diabetes/prevencion/>

<https://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/312/estilo-de-vida-y-medicamentos-para-prevenir-la-diabetes>

