

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad caracterizada por una elevación de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Es resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o ambas.

Tipos de diabetes:

DIABETES MELLITUS TIPO 1 (DM1)

Se produce por déficit de secreción de la insulina.

DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2)

Se produce una alteración en la secreción de insulina junto con una resistencia de su actuación en la célula.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL (DMG)

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo en mujeres predispuestas.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

POCA ACTIVIDAD FÍSICA

SOBREPESO Y OBESIDAD

ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE

ANTECEDENTES FAMILIARES

La diabetes puede causar:

-  Ceguera
-  Enfermedad Renal
-  Enfermedad Cardiovascular
-  Amputación de extremidades inferiores

un estilo de **VIDA SALUDABLE** podría prevenir más de un

50%
de la diabetes tipo 2

MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Controla tu peso · Elige alimentos saludables

MÁS

Frutas, verduras, agua, pan integral, gofio, arroz y pasta integral, legumbres, pescado, carne magra, frutos secos, aceite de oliva...



MENOS

Bollería, pan blanco, arroz y pasta refinada, carne procesada (salchichas, hamburguesas...), carne roja, refrescos, mermeladas, crema de chocolate...

PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO



Previene la aparición de diabetes y sus complicaciones.

Te vas a sentir mejor.

Mantiene o reduce el peso corporal.

Consulta a tu equipo de salud para obtener una recomendación adecuada.

Enlaces de interés

Información

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs

Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias

www.fundaciondiabetes.org

Fundación para la Diabetes

Canarias Saludable

www.canariasaludable.org

ALIPA

alipa.scs@gobiernodecanarias.org

Programa PIPO

www.programapipo.com

Asociaciones de atención a la Diabetes de Canarias

www.adigran.org

Asociación de Diabéticos de Gran Canaria

www.diabetenerife.org

Asociación para la Diabetes de Tenerife

www.diabetesfuerteventura.jimdo.com

Asociación para la Diabetes de Fuerteventura

adilanzarote@gmail.com

Asociación de Diabéticos de Lanzarote

Federación Internacional de Diabetes

www.idf.org

Diálogo en Diabetes

www.dialogoendiabetes.com

circulosdelavida.es

Dep. Legal: TF 000-2019

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud.



día mundial de la diabetes
14 noviembre

DIABETES: Protege a tu familia



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

FADICAN
Federación de Asociaciones de Diabéticos de Canarias

 canarias
cultura en red

 canariaSaludable.org

 Servicio
Canario de la Salud

 Gobierno
de Canarias

LA FAMILIA: ESCUELA PROMOTORA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

A ser sano también se aprende, la familia es la más importante escuela de vida porque puede y debe promover la salud, prevenir la aparición de enfermedades que, como la diabetes, están relacionadas con los estilos de vida que se enseñan y, por tanto, con los hábitos que se pueden aprender desde las edades más tempranas.

Para educar en salud, la familia debe saber que:

LA VIDA EMPIEZA ANTES DEL NACIMIENTO Y SU CUIDADO TAMBIÉN

Ser madre, padre o tutores, requiere tener en cuenta que los hijos e hijas necesitan cuidados físicos y afectivos.



ES DETERMINANTE SENTIRSE BIEN EN CASA

Porque crea un ambiente saludable y favorece el bienestar emocional

Cuidando las relaciones.

Facilitando la comunicación, sobre todo la escucha activa.

Conversando sobre todo aquello que interesa.

Permitiendo expresar emociones y sentimientos.



NUESTRO CUERPO NECESITA CUBRIR SUS NECESIDADES BÁSICAS

Movernos

Porque la vida es movimiento y la actividad física favorece el bienestar físico y emocional

Ayude a elegir alguna actividad física que guste.

Motive a practicarla de forma habitual.



Descansar y dormir

Porque es fundamental reparar el desgaste de cada día

Ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad.

Mejora el rendimiento físico e intelectual.

Alimentarnos de manera saludable

Porque nos da la energía de calidad en cada momento de la vida



Tener una dieta variada y equilibrada.

Elegir los alimentos frescos más naturales y si es posible de la tierra y de cada temporada: frutas, verduras y hortalizas.

Desayunar saludablemente con lácteos, frutas y cereales.

Respirar aire puro

Porque solo el aire limpio tiene el oxígeno necesario

Visitar y cuidar la naturaleza porque es nuestra propia esencia.

Evitar los ambientes cargados, contaminados.

Hidratarnos

Porque el 70% de nuestro cuerpo es agua

Beber agua frecuentemente a lo largo del día.

Evitar las bebidas azucaradas o con gas.

No agredirnos

Porque el primer principio es respetarnos a nosotros mismos

Evitar hábitos tóxicos como el consumo de tabaco y alcohol u otras drogas.

No automedicarnos.

Si necesitamos ayuda sanitaria o consejo profesional de confianza, acudir a nuestro centro de salud.

Actitud higiénica y protección

Porque hay una actitud saludable

Cuidar las posturas y las cargas para evitar lesiones.

Usar calzado y ropa adecuada.

Lavar frecuentemente las manos, sobre todo antes de comer y después de ir al servicio.

Higiene bucodental.

Lavar alimentos antes de su consumo.

Reciclar materiales.

Vacunar según el calendario oficial actualizado.

Educar en el uso de preservativos.

LA FAMILIA ESTÁ SIEMPRE CERCA Y ATENTA

Porque le interesa la salud de su gente

Puede detectar los primeros síntomas de la diabetes.

Es experta en cuidar para que todo vaya bien y evitar complicaciones.



**Promocionar la salud:
el Arte de Despertar
el Gusto por la Vida**