

# DIABETES

## PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN



### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es el **aumento de azúcar en sangre** (hiperglucemia).

**Diabetes Tipo 1:** comienza antes de los 30 años. Puede requerir insulina y un plan alimentario

**Diabetes Tipo 2:** es la más común, suele presentarse después de los 40 años

Se calcula que en el mundo hay 180 millones de personas con diabetes. La Organización



### ¿CÓMO SE DETECTA LA ENFERMEDAD?

Se recomienda la realización de análisis de laboratorio:

- Glucemia en sangre y orina
- Tolerancia a la glucosa

**La Diabetes Tipo 2 se observa en forma cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes. Suele ser consecuencia del sobrepeso, obesidad, la mala alimentación y la falta de actividad física**

### ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN?

- **Aumentar** el consumo de **frutas y hortalizas**
- **Evitar** los alimentos con **alto contenido en sodio**
- Cocinar **sin agregar sal**
- Realizar **6 comidas diarias**
- Consumir **carnes rojas o blancas no más de 5 veces por semana**
- Cuidar el cuerpo y **evitar el sobrepeso**
- Sumar al menos **30 MINUTOS diarios de actividad** física de manera continua o acumulada
- Mantener un **peso adecuado**
- **No fumar**

### SITUACIONES DE RIESGO

- Tener más de 45 años
- Padres o hermanos diabéticos
- Obesidad o sobrepeso
- Hipertensión arterial
- Sedentarismo
- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol elevado
- Diabetes durante el embarazo
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg