



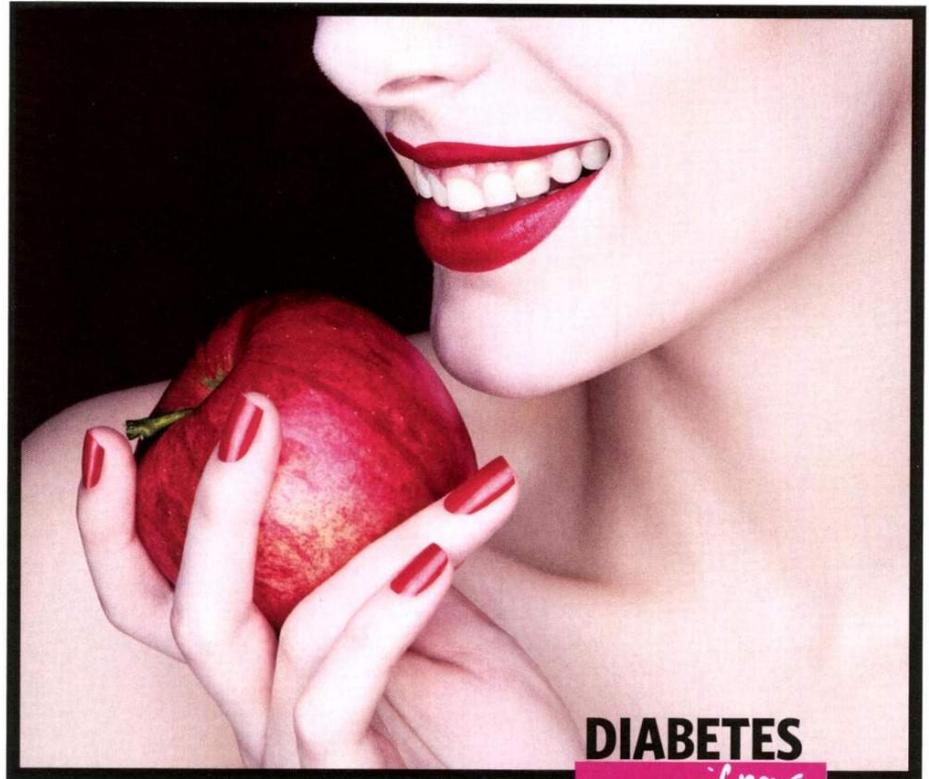
EL BLOC

DIABETES A RAYA: CONTROLA TU PESO

El ejercicio diario y una dieta sana contra el sobrepeso nos ayudan a prevenir la diabetes tipo 2

La Fundación para la Diabetes habla ya de esta enfermedad como una epidemia de nuestra época. En España, el 14% de la población (5,3 millones de personas) es diabética. Se trata de una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina –una hormona que regula el azúcar en la sangre– en cantidades suficientes o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La consecuencia de la diabetes no controlada es la hiperglucemia –aumento del azúcar en la sangre–, que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos. De hecho, el 50% de los pacientes diabéticos muere a consecuencia de una enfermedad cardiovascular. También se dan graves complicaciones en los pies al producirse úlceras y en la vista se puede llegar a la ceguera si la diabetes no está bien controlada. Por todo ello es básico mantener a raya los factores de riesgo: el peso y el estilo de vida, tanto para prevenir la diabetes como si ésta ha sido ya diagnosticada.

Cada kilo de aumento de peso medio en la población aumenta el riesgo de diabetes en al menos un 5%



DIABETES

cifras

14%

De la población española adulta padece diabetes tipo 2, aunque en muchos casos no está diagnosticada.

50%

La mitad de los españoles con obesidad padecen diabetes tipo 2. Cada kilo de más es un 5% más de riesgo.

40 años

Es la edad a partir de la cual empieza a desarrollarse la diabetes tipo 2. Un 6% desconoce que la sufre.

45%

De los niños tiene exceso de peso. Esto ha provocado que surjan casos de diabetes 2 en también en menores.

Tres tipos de diabetes

•TIPO 1 En la que el cuerpo no produce la insulina necesaria para metabolizar el azúcar. Se diagnostica en la infancia y es necesario administrar insulina externa.

•TIPO 2 Puede aparecer a partir de los 40 años y se produce por una resistencia a la insulina. El 90% de diabéticos son tipo 2. Es prevenible.

•GESTACIONAL Una de cada diez embarazadas padece diabetes debido a unos peores hábitos de alimentación y a un retraso en la edad de la maternidad.

DIABETES TIPO 2: ¿CÓMO PUEDO SABER SI SOY DIABÉTICA?

Síntomas*:

AUMENTO DE LA MICCIÓN Incluso se siente la necesidad de **levantarse durante la noche**.

AUMENTO DE LA SED Ante la necesidad de ir al baño, el organismo **pierde mucho líquido** que conlleva sensación de sed para compensar.

HAMBRE Y FATIGA La glucosa (azúcar) **no llega a las células** y éstas no tienen suficiente energía.

HORMIGUEO EN MANOS Y PIES La acumulación de glucosa en la sangre **daña el sistema nervioso** y sobre todo en la zona de las extremidades.

Prevención:

OJO CON EL PESO La **obesidad y el sobrepeso** son causa directa de diabetes tipo 2.

MUÉVETE Al menos **30 minutos** de actividad de intensidad moderada la mayoría de días de la semana. Caminar es una buena opción.

DIETA SALUDABLE Que contenga entre tres y cinco raciones diarias de **frutas y hortalizas**. El azúcar y las grasas saturadas muy limitados.

ADIÓS AL TABACO Porque aumenta el riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares**.

*Se deben consultar con un médico especialista