

Ser parte de la campaña del DMD 2015

Un documento vivo que nos ayudará a transformar un día en 365

#WDD  @WDD  World Diabetes Day







**International
Diabetes
Federation**



día mundial de la diabetes

Contenido

Día Mundial de la Diabetes	3
Federación Internacional de Diabetes	4
Día Mundial de la Diabetes (DMD)	5
DMD 2015 Socios Corporativos	6
DMD 2015 Calendario de la Campaña	7
Mensajes Principales	8
1. Actúa para cambiar tu vida hoy	
La alimentación saludable es una parte importante para el control de todos los tipos de diabetes.	9
2. Actúa para cambiar el mundo mañana	
El acceso a alimentos sanos y asequibles es fundamental para reducir la carga mundial de la diabetes y asegurar el desarrollo sostenible mundial.	10
¡Participa!	11
#WDD en los medios sociales	14
 Twitter	14
 Facebook	16
 LinkedIn	16
 YouTube	16
La FID en Acción	17
Responsabilidad del G7 y G20	17
– Llamada a la acción de la FID a los gobiernos del G7	
– Llamada a la acción de la FID a los gobiernos del G20	
Miembros de la FID	19
Marco para la Acción sobre el Azúcar de la FID	20
Red Mundial de Parlamentarios para la Diabetes	21
Jóvenes Líderes en Diabetes	22
Apoyo de la FID a la petición de Jamie Oliver sobre educación alimentaria	23
Gobiernos en Acción	24
Socios en Acción	26
Recomendaciones Alimentarias	27
Recursos	29
Infografías	29
Elementos visuales	29
Logo	29
Pins del Círculo Azul	29
Datos y Cifras	30
Atlas de la Diabetes de la FID	31

Día Mundial de la Diabetes



www.worlddiabetesday.org



**International
Diabetes
Federation**

Federación Internacional de Diabetes

La Federación Internacional de Diabetes (FID) es una organización paraguas con más de 230 asociaciones de diabetes nacionales en 170 países y territorios. Representan el interés del cada vez mayor número de personas con diabetes y aquellos en riesgo. La Federación ha liderado a la comunidad mundial de la diabetes desde 1950.

La FID es una red de asociaciones de diabetes nacionales inclusive y multicultural y una voz global autorizada en enfermedades no transmisibles.

Las actividades de la Federación tienen como objetivo influenciar políticas, crear conciencia y fomentar la mejora sanitaria, promocionar el intercambio de información de alta calidad sobre diabetes y proporcionar educación a las personas con diabetes y los proveedores de salud. La FID está asociada con el departamento de Información Pública de Naciones Unidas y mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (PAHO).

www.idf.org

¡El Día Mundial de la Salud 2016 estará dedicado a la diabetes!

Tenemos el placer de anunciar que el Día Mundial de la Salud 2016 estará dedicado a la diabetes. El anuncio lo realizó el Dr Etienne Krug, OMS, Director para la Prevención y Control de ENT, durante el lanzamiento oficial de la campaña del Día Mundial de la Diabetes que tuvo lugar durante la Asamblea Mundial de la Salud, el 19 de mayo.

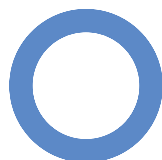
Puede leer [aquí](#) el informe y ver el video promocional [aquí](#).

La FID está colaborando con la OMS para desarrollar el Día Mundial de la Salud 2016.

“Tengo el orgullo de anunciar que el próximo Día Mundial de la Salud estará dedicado a la diabetes”

Etienne Krug, Director, Departamento para el Control de Enfermedades no Transmisibles, Discapacidad, Violencia y Prevención de Lesiones (Organización Mundial de la Salud).





día mundial de la diabetes

El Día Mundial de la Diabetes fue creado en 1991 por la FID y la Organización Mundial de la Salud en respuesta a la creciente preocupación que suponía el aumento de la amenaza de la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes se convirtió en un día oficial de Naciones Unidas en 2006 con la adopción de la Resolución 61/225 de Naciones Unidas.

El DMD es la mayor campaña de sensibilización sobre diabetes, alcanzando más de mil millones de personas en más de 160 países. La campaña destaca problemas de gran importancia para el mundo de la diabetes y mantiene con firmeza a la diabetes en el centro de la atención política y pública.

El Día Mundial de la Diabetes tiene como objetivo:

- Servir como plataforma para promocionar los esfuerzos de defensa pública de la FID durante el año.
- Servir como conductor global para promocionar la importancia que actuar de forma coordinada y concertada tiene para enfrentarse a la diabetes como un problema crítico de la salud mundial.

La campaña está representada por el logotipo del círculo azul que fue adoptado en 2007 después de la adopción de la Resolución sobre Diabetes de la ONU. El círculo azul es el símbolo mundial para crear conciencia sobre la diabetes. Une a la comunidad mundial de la diabetes en respuesta a la epidemia de la diabetes.

www.worlddiabetesday.org



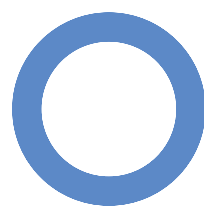
día mundial de la diabetes

El Círculo Azul es propiedad de la FID = Símbolo de la diabetes y logo del DMD



El DMD se transforma:

- WDD = 1 día (14 Nov)
- Campaña Mundial de Diabetes = 365 días/año



Socio Oficial Día Mundial de la Diabetes 2015

Los socios oficiales de la **Federación Internacional de Diabetes** contribuyen al éxito del **Día Mundial de la Diabetes** proporcionando valioso apoyo para muchas de las actividades que tienen lugar en todo el mundo. La FID tiene el placer de contar con el apoyo de los siguientes socios del Día Mundial de la Diabetes en 2015:



Día Mundial de la Diabetes 2015

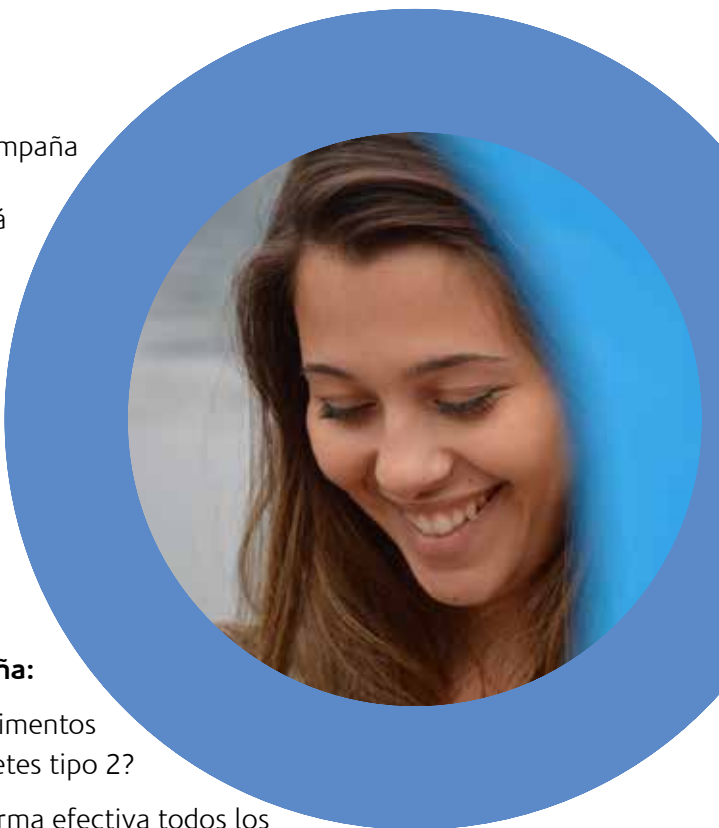
En 2015, el Día Mundial de la Diabetes pasa a ser una campaña que durará todo el año para reflejar la realidad de las personas que viven con diabetes. La campaña se centrará en la alimentación saludable como factor clave en la lucha contra la diabetes y fundamental para la salud mundial y el desarrollo sostenible:

Una alimentación saludable:

- Puede ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.
- Es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes para ayudar a evitar complicaciones

Dos cuestiones informan las actividades de la campaña:

- ¿Cómo asegurar el acceso a alimentos sanos? ¿Qué alimentos saludables ayudarán a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2?
- ¿Qué alimentos saludables ayudarán a controlar de forma efectiva todos los tipos de diabetes?



Mientras que el DMD se dirige principalmente a líderes de opinión, el éxito de la campaña se apoya también en los grupos de interés de la comunidad mundial de la diabetes. El objetivo es involucrar a los grupos de interés para mejorar el acceso a los alimentos saludables, salvar vidas, reducir la carga de la diabetes y ahorrar miles de millones en costos de productividad y salud perdidos

Los materiales de la campaña del DMD se publicarán a lo largo del año.

El evento paralelo de la FID en la AMS organizado el 19 de mayo marcó el lanzamiento de la campaña del DMD. Descargue el informe del evento [aquí](#).

www.worlddiabetesday.org

Mayo, 19	Lanzamiento de la campaña durante la Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra
Agosto	Guía del DMD y presentación de la infografía #1
Septiembre	Lanzamiento de la nueva página de actividades en la página del DMD Septiembre 25-27: Reunión de Naciones Unidas para la adopción de la agenda de desarrollo post-2015 durante la Asamblea General de Naciones Unidas
Octubre	Kit de prensa del DMD e infografía # 2 del DMD
Noviembre	Infografía del DMD #3 Noviembre, 12: Evento del DMD, publicación del resumen de los hallazgos mundiales y regionales del Atlas de la Diabetes 7ª edición Noviembre, 15-16: G20
Diciembre, 1	Publicación del informe completo del Atlas de la Diabetes de la FID y datos por países durante el Congreso Mundial de Diabetes, Vancouver 2015 Infografía del DMD #4

Mensajes Principales

1. Actúa para cambiar tu vida hoy

La alimentación saludable es una parte importante para el control de todos los tipos de diabetes.

2. Actúa para cambiar el mundo mañana

El acceso a alimentos sanos y asequibles es fundamental para reducir la carga mundial de la diabetes y asegurar el desarrollo sostenible mundial.



Mensajes Principales

1. Actúa para cambiar tu vida hoy

La alimentación saludable es una parte importante para el control de todos los tipos de diabetes

- Cerca de 600 millones de personas pueden vivir con diabetes en 2035. Un diagnóstico tardío significa que muchas personas con diabetes tipo 2 sufren al menos una complicación en el momento de ser diagnosticados con diabetes.
- Un estilo de vida saludable puede prevenir hasta el 70% de la diabetes tipo 2, una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo¹.
- Una dieta saludable que contenga verduras de hoja verde, fruta fresca, granos integrales, carne sin grasa, yogur sin azúcar y nueces puede ayudar a reducir el riesgo de una persona de desarrollar diabetes tipo 2 y reducir complicaciones en las personas con diabetes.
- Un mayor número de personas desarrollará y vivirá con diabetes tipo 1. Aunque la diabetes tipo 1 no puede prevenirse, un estilo de vida saludable es importante para el control efectivo de la enfermedad.
- El fomento de hábitos de alimentación saludable en niños pequeños es clave para frenar el aumento de la epidemia de la diabetes. Al garantizar la salud de las futuras generaciones, estamos dando un paso para asegurar el desarrollo sostenible.

Lea sobre [una alimentación saludable](#) y descubra más sobre el [Día Mundial de la Diabetes](#).

Diabetes 2014



Casi
400 millones
adultos



Casi
5 millones
de muertos
anuales



Más de
USD 600 mil
millones
costos sanitarios

¹Mekary, R. A., Giovannucci, E., Willett, W. C., van Dam, R. M., & Hu, F. B. (2012). Eating patterns and type 2 diabetes risk in men: breakfast omission, eating frequency, and snacking. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(5), 1182–1189. doi:10.3945/ajcn.111.028209

Mensajes principales

2. Actúa para cambiar el mundo mañana

El acceso a alimentos sanos y asequibles es fundamental para reducir la carga mundial de la diabetes y asegurar el desarrollo sostenible mundial.

- La diabetes es una carga grave y en aumento: mientras que 387 millones de adultos vivían con diabetes en 2014, se espera que esta cifra se dispare hasta cerca de 600 millones para 2035.
- El gasto mundial sanitaria para el tratamiento y el control de las complicaciones de la diabetes se estimó fue de USD 612 mil millones en 2014.¹
- Hasta un 11% del gasto total sanitario en cada país en todo el mundo se podría ahorrar si se abordaran los factores de riesgo prevenibles de la diabetes tipo 2.
- Hasta un 70% de casos de diabetes tipo 2 se podrían prevenir o retrasar adoptando estilos de vida saludables, el equivalente a 150 millones de casos para 2035.
- Una dieta saludable es de media USD 1.50 más cara al día que una no saludable, aumentando el coste de la comida por persona a alrededor de USD 550 al año.²
- El número de personas con diabetes en países de renta medio-baja continuará aumentando, siendo una amenaza para el desarrollo sostenible. Por ejemplo en 2035, el número de personas con diabetes en la región africana se espera se duplique.

Descubra más sobre las **acciones llevadas a cabo por los políticos en relación a una alimentación saludable y sobre las llamadas a la acción de la FID a los gobiernos del G20 y G7.**

Diabetes



Hasta un **70%** de la diabetes tipo 2 se puede prevenir



Más de **USD 600 mil millones** en costos sanitarios



Hasta un **11%** del coste total sanitario se podría ahorrar

¹ IDF Diabetes Atlas 6th edition 2014 update www.idf.org/diabetesatlas

² Do Healthier Foods and Diet Patterns Cost More Than Less Healthy Options? A Systematic Review and Meta-Analysis," Mayu-ree Rao, Ashkan Afshin, Gitanjali Singh, Dariush Mozaffarian, BMJ Open, December 5, 2013 - www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-diet-costs-1-50-more/

¡Participa!

Tu participación es clave para el éxito de la campaña.



¡Participa!



En línea

- Promociona el [DMD](#) en medios sociales: me gusta, compartir y retuitear
- Promociona la [página del DMD](#)
- Comparte las [infografías del DMD](#)
- Utiliza los [banners del DMD](#) medios sociales
- Comparte los [elementos visuales del DMD](#) en medios sociales
- Hazte [una selfie con el círculo azul](#) y compártela en los medios sociales



En tu comunidad

- Organiza actividades del DMD alrededor del tema "Actúa hoy para cambiar el mañana" para crear conciencia sobre la importancia de un diagnóstico temprano.
- Viste de azul y luce el [pin del círculo azul](#).
- Forma un círculo azul humano
- Organiza una comida saludable
- Imprime las [infografías](#) y difúndelas
- Organiza un flashmob
- Organiza o patrocina una feria de la diabetes
- Organiza un evento 'Aprender sobre la alimentación saludable' en los colegios
- Produce un manifiesto relacionado con el [Marco para la Acción sobre el Azúcar de la FID](#)
- Pide a las autoridades locales que declaren el 14 de noviembre 'día de interés'.
- Organiza un rastreo de diabetes tipo 2 en un Parlamento Nacional o Ayuntamiento

¡Participa!



Defensa Pública

- Aboga a nivel regional, nacional e internacional para que la diabetes sea una prioridad en las agendas de salud y de desarrollo.
- Pide a los políticos en tu región que promuevan ambientes saludables y la nutrición para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
- Organiza una mesa redonda, reúne a grupos influyentes de la diabetes y organizaciones de ENT, agencias gubernamentales, instituciones académicas e industria para intercambiar conocimiento y compartir buenos ejemplos para luchar contra la epidemia de la diabetes.
- Pide a tu gobierno que adopte políticas y legisle para que la comida saludable sea accesible y asequible.
- Lidera campañas de salud pública para educar a las personas sobre los riesgos de salud asociados con el consumo excesivo de azúcar.
- Inspira para crear un enfoque de actuación con grupos influyentes relacionados con la diabetes; sirviendo de enlace entre gobierno, sector privado, industria, organizaciones de investigación y profesionales de la salud.



¡Participa!

#WDD en los medios sociales

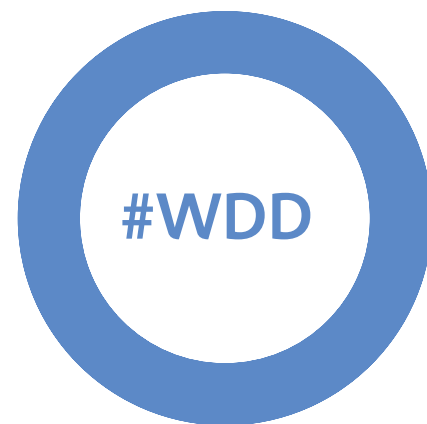
Utiliza los medios sociales para ser parte en la conversación sobre el Día Mundial de la Diabetes.

El hashtag oficial de la campaña es #WDD

Hashtags sobre el tema:

#Diabetes #ConcienciaDiabetes #dietasana #comidasana #azúcar #T1D #T2D #CírculoAzul

Usuario de Twitter: @WDD



Twitter

Síguenos en Twitter: <https://twitter.com/WDD>, crea tu propio tweet sobre el #WDD o comparte uno de nuestros tuits:

- Apoya Día Mundial #Diabetes 2015 eligiendo un estilo de vida sano, se puede prevenir hasta 70% de casos #diabetes T2 #WDD www.idf.org/wdd
- Participa en campaña Día Mundial de la Diabetes 2015 sobre #dietasana y #diabetes. ¡Lucha contra la diabetes! #WDD www.idf.org/wdd
- Una dieta sana reduce riesgo #diabetes T2 y mejora resultados de salud para las personas con #T1D/T2D www.idf.org/wdd
- #Dietasana es importante para el buen control de #diabetes T1. Alimentación sana: un derecho no un privilegio #WDD www.idf.org/wdd
- #Dietasana es clave para prevenir y controlar la #diabetesT2. Alimentación sana: un derecho, no un privilegio #WDD www.idf.org/wdd
- El acceso a #comidasana y asequible es crucial para reducir impacto mundial de #diabetes @IntDiabetesFed #WDD www.idf.org/wdd
- Apoyo recomendación @IntDiabetesFed y @WHO para reducir consumo diario #azúcar a 6 cucharaditas #WDD www.idf.org/wdd
- Apoyo campaña de @IntDiabetesFed #WDD para que #dietasana sea un derecho, no un privilegio www.idf.org/wdd

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

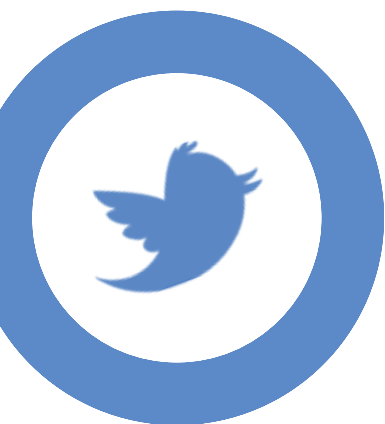
TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

¡Participa!



Tuits a los principales Líderes de Opinión

Nos puedes ayudar a difundir los mensajes del DMD dirigiendo los siguientes tuits a los líderes de opinión principales, por ejemplo políticos de tu país, gobierno y Ministro de salud, organismos de la ONU (OMS), blogueros sobre alimentación saludable, medios de comunicación, personalidades, profesionales líderes en salud, etc

Adapta el tuit con el `.@nombredeusuario` de la persona a la que se lo envías y no te olvides de mantener el punto al principio para que tu mensaje sea público.

Para políticos y legisladores:

- `.@username #Dietasana` es importante para buen control de la `#diabetes`. Apoya `@IntDiabetesFed #WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username 387M` personas tienen `#diabetes` - `#dietasana` previene casos. Apoya `@IntDiabetesFed #WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username ¿Qué` políticas son necesarias para que la `#comidasana` sea un derecho, no un privilegio? `#WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username Acceso` a `#comidasana` asequible es clave para prevenir `#diabetes T2`. Necesitamos a tus líderes `#WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username Políticas` para `#comidasana` pueden prevenir hasta 70% de `#diabetes T2`, salvando vidas y dinero. Apoya `#WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username Políticas` para `#comidasana` mejoran resultados salud para personas con `#diabetes T1/T2`. Apoya `#WDD` www.idf.org/wdd

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

Para los principales líderes de opinión:

- `.@username Diferencia` en precio de comida no sana y `#comidasana` aumenta. ¿Apoyas impuestos en `#comidabasura`? `#WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username #Comidasana` es un derecho, no un privilegio. ¿Cómo mejorar acceso y asequibilidad? `#WDD` www.idf.org/wdd
- `.@username Cómo` fomentar la `#comidasana`, una parte importante para buen control de `#diabetes #WDD 2015` www.idf.org/wdd
- `.@username #Diabetes` genera impacto humano y económico. Apoya campaña `@IntDiabetesFed #WDD 2015` www.idf.org/wdd
- `.@username #Diabetes` una de las grandes amenazas del siglo XIX. Apoya `@IntDiabetesFed #WDD 2015` www.idf.org/wdd

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

TUITEAR AHORA

¡Participa!



Facebook

www.facebook.com/worlddiabetesday



LinkedIn

Únete a la conversación en el perfil de la FID en LinkedIn:

www.linkedin.com/company/InternationalDiabetesFederation



YouTube

Comparte y envía videos del DMD en las plataformas de la campaña del DMD 2015 [aquí](#):

www.youtube.com/user/IntDiabetesFed

Consejo

Si incluyes enlaces en tuits y mensajes de Facebook utiliza un servicio gratuito para acortar enlaces como bit.ly:

worlddiabetesday.org es bit.ly/1wzH1gJ

La FID en Acción

Responsabilidad del G7 y el G20

Llamada a la acción de la FID a los gobiernos del G7

Con motivo de la **Cumbre del G7 2015** en Schloss Elmau (Alemania), la FID lanzó una llamada a la acción para que los gobiernos del G7 desarrollaran e implementaran opciones de políticas económicas con el objetivo de mejorar los resultados de salud para las personas con diabetes y prevenir el desarrollo de nuevos casos.

La FID presentó la llamada a la acción a los Jefes de Estado, Ministros de Economía, Ministros de Salud de todas las naciones del G7. En varios casos, la carta fue entregada personalmente por parlamentarios nacionales pertenecientes a la **Red Mundial de Parlamentarios para la Diabetes** de la FID.

Para más información sobre la campaña y descargar las cartas pulse [aquí](#).

Con el fin de aprovechar nuestros mensajes e involucrar a una mayor audiencia, la FID llevó a cabo una campaña de medios sociales en Twitter, involucrando a líderes de opinión y política del G7 y pidiendo a los gobiernos del G7 que prioricen la diabetes en su agenda. Durante la Cumbre, **la red de la FID logró hacer #Diabetes uno de los temas más populares en Twitter**, ¡aun cuando la diabetes no estaba en la agenda del G7!

Visite nuestro [canal en Twitter](#) para seguir promocionando nuestros mensajes y enviar preguntas a los líderes del G7 y visite nuestra página web www.idf.org/action-on-diabetes.



La FID en Acción Responsabilidad del G7 y el G20

Llamada a la acción a los gobiernos del G20

Con motivo de la Cumbre del G20 2014, la FID lanzó una campaña de defensa pública para pedir a los gobiernos del G20 que implementaran planes de prevención nacionales para la diabetes e introdujeran políticas para reducir el consumo de azúcar, sal y grasas.

Una llamada a la acción fue enviada directamente a los Jefes de estado y Ministros de Economía de los países del G20 creando conciencia sobre el impacto económico y la dimensión de la diabetes en los medios sociales durante la reunión del G20. Un comunicado de prensa fue distribuido a los 3000 representantes de los medios registrados en la Cumbre.



La FID en Acción

Miembros de la FID

El Día Mundial de la Diabetes es un evento mundial que une a la comunidad de todo el mundo de la diabetes y produce una potente voz creando conciencia. Cada año, miles de eventos locales y nacionales son organizados por los Miembros de la FID y otras organizaciones representantes de la diabetes que quieren mejorar la vida de las personas con diabetes y reforzar la concienciación entre el público general y los políticos..

A continuación tiene algunos ejemplos de cómo los miembros de la FID marcaron el día:



En Australia, South Australia organizó un evento gratuito lleno de diversión para crear conciencia sobre la importancia que los estilos de vida saludables tienen para prevenir y controlar de forma efectiva la diabetes. El evento incluyó un desayuno y demostración de cocina, y la participación del ‘hombre verde’, sesiones de fitness y puestos de información, recursos, regalos y muchas actividades divertidas..



En México, las asociaciones afiliadas a la Federación Mexicana de Diabetes formaron un círculo humano en 17 localidades, con la participación de más de 15.000 personas. Otras actividades fueron organizadas en todo el país incluyendo rastreos, talleres de cocina, ferias de la salud, actividades físicas como clases de zumba y caminatas.



En Romania, la Sociedad Rumana de Diabetes, Nutrición y Síndrome Metabólico organizó una campaña nacional para informar y educar al público sobre la importancia que la prevención de la diabetes y los estilos de vida saludables tienen para las personas con diabetes. Las actividades incluyeron la proyección del círculo azul en el edificio del Parlamento, gimnasia rítmica con lazos azules, publicidad en autobuses con el mensaje: ‘Luchar contra la diabetes significa prevención y control’– Controla tu diabetes y pruebas de glucosa y HbA1c.



En España, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) pidió el apoyo del público para una petición en línea dirigida al Ministerio de Salud pidiendo se implementen políticas para promocionar estilos de vida saludables para la prevención y el control de la diabetes. La Federación también llevó a cabo junto con la Sociedad de Farmacias Comunitarias una campaña para animar a las personas a realizar el test Findrisk en más de 100 farmacias. Se presentó el círculo azul como parte de la campaña “[Pon un Pin a una Personalidad](#)” a la Reina Letizia de España”.



La FID en Acción

Marco para la Acción sobre el Azúcar

La prevalencia mundial de la diabetes ha aumentado progresivamente durante los últimos 50 años, con casi 400 millones de adultos con diabetes en 2014, la gran mayoría de ellos con diabetes tipo 2. Un número de estudios han sugerido la asociación entre factores específicos en la dieta y el aumento de riesgo de diabetes tipo 2. Estudios recientes también han demostrado asociaciones fuertes entre el consumo de bebidas endulzadas con azúcar (incluido el zumo de fruta) y un mayor riesgo de diabetes tipo 2^{1,2,3} y que el consumo per cápita de azúcar está independientemente asociado con la prevalencia de la diabetes⁴.

El marco es la respuesta oficial de la FID al cada vez mayor consumo de azúcar, aumento de índices de obesidad y de diabetes que se anticipa afectará a 592 millones de personas en 2035, un aumento del 53% con respecto a los casos actuales.

El marco pide a los gobiernos nacionales que implementen políticas para reducir el consumo de azúcar y aboga por medidas específicas para aumentar el acceso a alternativas saludables como la fruta fresca y las verduras y el agua potable, para prevenir nuevos casos de diabetes tipo 2.

Puede descargar el Marco para la Acción sobre el Azúcar, haga clic [aquí](#).



¹Barrio-Lopez MT, Martinez-Gonzalez MA, Fernandez-Montero A, Beunza JJ, Zazpe I, Bes-Rastrollo M. Prospective study of changes in sugar-sweetened beverage consumption and the incidence of the metabolic syndrome and its components: the SUN cohort. *Br J Nutr*. 2013 Nov 14;110(9):1722–31.

²Koning L de, Malik VS, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened and artificially sweetened beverage consumption and risk of type 2 diabetes in men. *Am J Clin Nutr*. 2011 Jun 1;93(6):1321–7.

³Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després J-P, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes Mellitus, and Cardiovascular Disease Risk. *Circulation*. 2010 Mar 23;121(11):1356–64.

⁴Weeratunga P, Jayasinghe S, Perera Y, Jayasena G, Jayasinghe S. Per capita sugar consumption and prevalence of diabetes mellitus – global and regional associations. *BMC Public Health*. 014;14(1):186.

La FID en Acción

La Red Mundial de Parlamentarios para la Diabetes de la FID (PDGN) busca promover campeones parlamentarios para la diabetes y asegura que se actúe sobre la diabetes a través de legislaturas nacionales.

Los Campeones Parlamentarios junto con los Miembros de la FID tienen un papel poderoso para movilizar comunidades locales y parlamentos nacionales y reconocer al DMD. Le presentamos algunos ejemplos sobre cómo PDGN apoya al DMD:



Red Mundial de Parlamentarios para la Diabetes



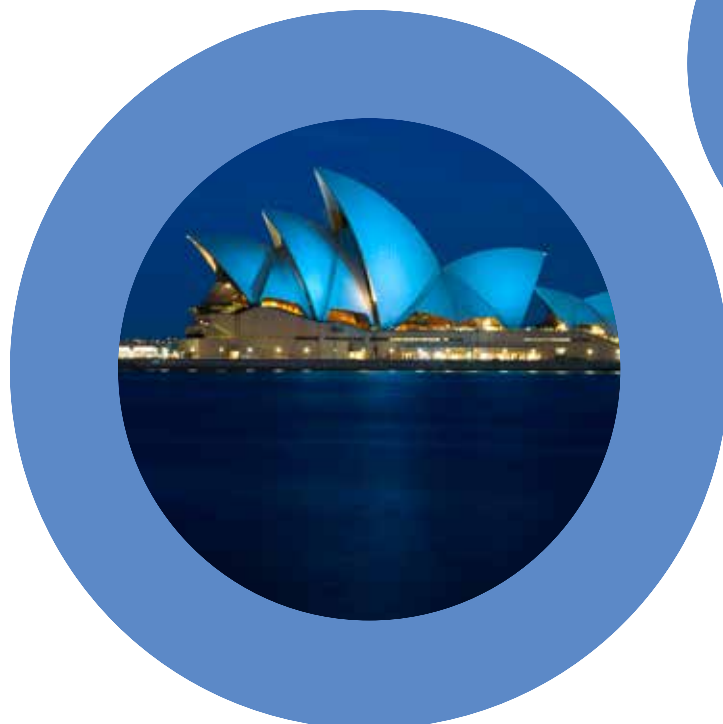
Australia: En el Día Mundial de la Diabetes 2014, el Ministro de Salud, el Hon Peter Dutton MP, y el Ministro de Comunicación, el Hon Malcolm Turnbull MP, caminaron junto al público sobre el Puente de Sídney para presentar la iniciativa 'Anda al Trabajo', una iniciativa de Diabetes Australia y el Consejo del Peatón de Australia.



Kosovo: El Ministro de Salud, Dr Ferid Agani, organizó varias actividades para crear conciencia sobre la importancia de medir la glucosa en colegios de primaria.



Malta: Varios parlamentarios de Malta han establecido un grupo de trabajo para la diabetes.



La FID en Acción

Jóvenes Líderes en Diabetes de la FID (YLD) el programa tiene como objetivo mejorar las vidas de los jóvenes que viven con diabetes y crear jóvenes líderes dentro de la comunidad de la diabetes. YLD se compromete a crear conciencia sobre la diabetes siendo una voz poderosa para la prevención, la educación, el acceso a atención sanitaria de calidad, la mejora de la calidad de vida y en última instancia terminar con la discriminación.

Los jóvenes líderes tienen un papel activo en la campaña del DMD. Junto con los Miembros de la FID tienen un importante papel movilizándolo a las comunidades locales para que se reconozca al DMD. Presentamos algunos ejemplos sobre cómo YLD apoya al DMD:



Jóvenes Líderes en Diabetes



Dinamarca: Entre otros edificios el Tribunal de Copenhague se iluminó de azul. Como parte de las actividades de la Asociación Danesa de Diabetes los Jóvenes Líderes presentaron folletos e información en las principales vías de Copenhague, cerca del Tribunal de la ciudad para crear conciencia sobre la diabetes..



Kuwait: Los Jóvenes Líderes en Diabetes de Kuwait organizaron un evento en el centro comercial de AlHamra. Se hicieron cargo del puesto ofreciendo información sobre la campaña. Los jóvenes también organizaron una competición de andar y una caza del tesoro con preguntas sobre diabetes. Se entregaron glucómetros a los ganadores.



Polonia: Durante el Día Mundial de la Diabetes los Jóvenes Líderes participaron en el 'Vagón Dulce' en Cracovia. La acción fue organizada por Ogólnopolska Federacja Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Czurycę (www.diabetycy.eu). En 8 ciudades polacas, tranvías especiales (también autobuses y trolebuses) fueron preparados para crear conciencia y dar información sobre la diabetes. Se ofreció pruebas de glucosa en sangre y tensión arterial.



Reino Unido: La campaña [#insulin4all](https://www.insulin4all.tumblr.com) (www.insulin4all.tumblr.com) inició para crear conciencia sobre la falta de acceso a insulina a la que se enfrentan las personas en todo el mundo.



La FID en Acción

La FID apoya la petición de Jamie Oliver sobre educación alimentaria

En marzo de 2015, Jamie Oliver y su Food Revolution Foundation lanzaron una petición mundial solicitando a los gobiernos del G20 incluir la educación alimentaria en los programas escolares. La FID apoya la petición a través de actividades en línea, como parte de los esfuerzos mundiales para pedir una acción inmediata para detener el alarmante aumento de la obesidad infantil y los casos de diabetes tipo 2..

La petición ha tenido un gran éxito en todo el mundo y el 15 de mayo, *Food Revolution Day*, ya había conseguido más de un millón de firmas.

Puede incluir su nombre en la petición haciendo clic [aquí](#).

“La obesidad más a menudo que no conduce a enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la diabetes tipo 2, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una serie de graves problemas para la salud y disminuir la esperanza de vida..”

Jamie Oliver, chef y activista



Gobiernos en Acción

Normativas nacionales y campañas



Brasil: La educación sobre alimentos y nutrición está totalmente integrada en el programa escolar desde 2009.



Comunidad caribeña: El “Día del Bienestar Caribeño” se celebra cada año el 13 de septiembre, con el objetivo de crear conciencia sobre estilos de vida saludables y opciones alimentarias saludables.



Chile: La recientemente adoptada Ley de Etiquetas Alimentarias tiene como objetivo proteger a la población chilena de la alimentación no saludable. Productos de alto contenido en azúcar, sal y grasas deben incluir una advertencia y no deben venderse en colegios. El marketing dirigido a niños está restringido y la promoción de juguetes prohibida.



Fiyi: En 2015, el derecho de importación sobre productos frescos fue retirado para promocionar un mayor consumo de frutas y verduras.



Finlandia: Fue uno de los primeros países que impuso impuestos sobre productos azucarados al final de la Segunda Guerra Mundial. La medida fue retirada en 2000, a partir de su entrada en la Eurozona, pero fue reintroducida en 2011, cubriendo pastelería, bebidas azucaradas y otros productos con alto contenido en azúcar.



Francia: En 2001, el Ministerio de Salud lanzó “[Manger Bouger](#)” (Comer, Mover), una campaña en los medios para promocionar la alimentación saludable y la actividad física.



Irán: Desde 2004, la emisión de publicidad de bebidas azucaradas está prohibida.



México: Un impuesto federal en bebidas azucaradas ha reducido la venta de refrescos en un 12% en 2014. La reducción alcanzó un 17% entre el grupo socioeconómico más bajo, quienes se ven más afectados por los costes de la diabetes.



Gobiernos en Acción

Otros compromisos políticos:



Unión Europea: El Grupo de Trabajo de la UE para la diabetes formado por todos los partidos y todos los miembros nacionales del Parlamento Europeo, está comprometido para poner a la diabetes en la agenda Europea.



Reino Unido: El Grupo Parlamentario de todos los Partidos para la Diabetes (APPG Diabetes) presidido por Keith Vaz, es un grupo de interés no partidista de parlamentarios británicos que tienen el interés compartido de elevar el perfil de la diabetes. Los miembros incluyen parlamentarios, grupos de pacientes, profesionales sanitarios, académicos y comisiones locales entre otros. La JDRF y Diabetes UK comparten la secretaría del Grupo Parlamentario de todos los Partidos para la Diabetes.



Socios Corporativos en Acción

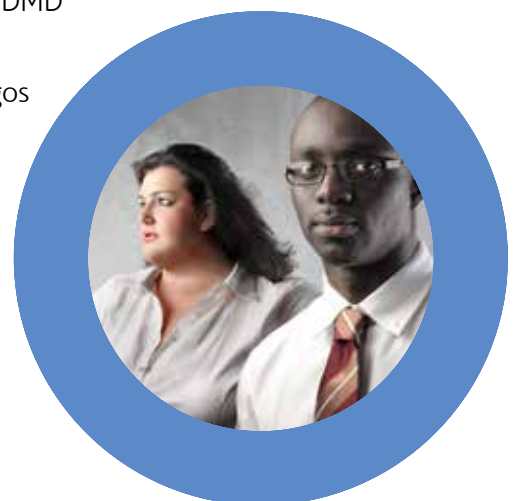
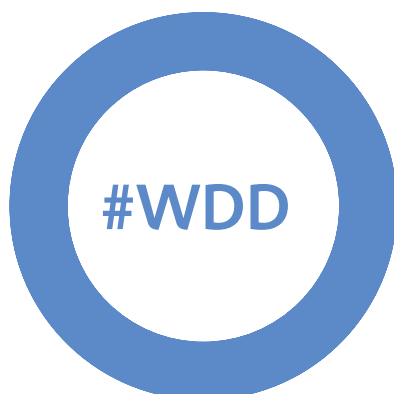
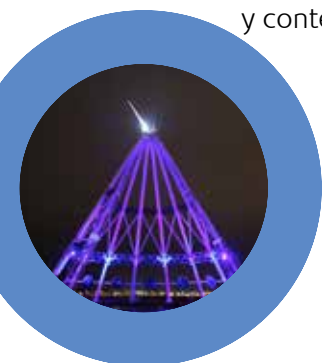
Hacer

- Lleve a cabo una campaña de medios: publique un comunicado de prensa, publique un video en la web de su organización e incluya los mensajes de la FID.
- Cree conciencia interna a través de su plataforma de comunicación como un blog, un artículo interno o video.
- Apoye a los colegas para que elijan un estilo de vida saludable.
- Organice un evento del DMD e incluya la información en la web del DMD.
- Ilumine un monumento o edificio en azul y comparta las imágenes en la web del DMD.
- Trabaje con la [Oficina Regional de la FID](#) para reforzar las acciones regionales, mensajes y el alcance.
- Posicione la organización como líder en la lucha contra la diabetes.



Compartir

- Apoye la campaña en medios sociales del DMD:
 - Promocione el contenido del DMD en los medios sociales
 - Actualice la cabecera en Facebook y Twitter con la cabecera del DMD
 - Participe y active su comunidad en línea en apoyo al DMD
 - Conviértase en embajador del DMD
- Organice una campaña de medios sociales:
 - Siga las páginas y actividades en línea del DMD
 - Utilice el hashtag oficial del DMD [#WDD](#)
- Comparta datos sobre una alimentación saludable y la diabetes con los grupos influyentes, clientes y familias
- Use la web del DMD y los recursos: circule los materiales del DMD
 - Comparta la Guía del DMD 2015
 - Desarrolle una página del DMD utilizando las imágenes, logos y contenido del DMD



Recomendaciones Dietéticas

Factores relacionados con un mayor o menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2¹⁻⁵:

Disminución del riesgo de diabetes tipo 2	Aumento del riesgo de diabetes tipo 2
Nutrientes	
Carbohidratos	
Cereales integrales	Arroz blanco, patatas
Grasas y Proteínas	
Grasas poli-insaturadas Nueces	Carne roja Carne procesada
Alimentos específicos	
Verdura hoja verde Hasta 3 porciones de fruta fresca al día Yogur sin azúcar Mantequilla de cacahuete Agua Café Té Alcohol moderado	Zumo de fruta Bebidas endulzadas con azúcar Alcohol en exceso
Dietas	
Dieta mediterránea Dieta vegetariana vegan o lacto-ovo	Comida rápida Dieta con alta densidad de energía



¹ Halton, et al., Am J Clin Nutr. 2006 Feb;83(2):284–90

² Krishnan, et al., Am J Clin Nutr. 2010 Feb 1;91(2):465–71

³ Ley, et al., Lancet 2014; 383: 1999–2007

⁴ Muraki, et al., BMJ. 2013;347:f5001.

⁵ Xi, et al., PLoS ONE. 2014 Mar 28;9(3):e93471

Recomendaciones Dietéticas

Las personas pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y aquellos con diabetes tipo 1 pueden mejorar el control a través de:

- Elegir agua, café o té sin azúcar en vez de zumo de fruta, soda y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- Comer al menos tres porciones de verduras cada día, incluyendo verduras de hoja verde como espinacas, lechuga y col.
- Comer al menos tres porciones de fruta fresca cada día.
- Elegir nueces, una pieza de fruta fresca, un yogur sin azúcar como tentempié.
- Limitar el consumo de alcohol a un máximo de dos bebidas estándar por día.
- Elegir cortes magros de carne blanca, ave o frutos de mar en vez de carne y carne roja.
- Elegir mantequilla de cacahuete en vez de crema de chocolate o mermelada.
- Elegir pan integral en lugar de pan blanco, arroz integral en lugar de arroz blanco y pasta integral en lugar de pasta refinada.
- Elegir grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de colza, aceite de maíz o aceite de girasol) en lugar de grasas saturadas (mantequilla, mantequilla purificada, grasa animal, aceite de coco o aceite de palma).

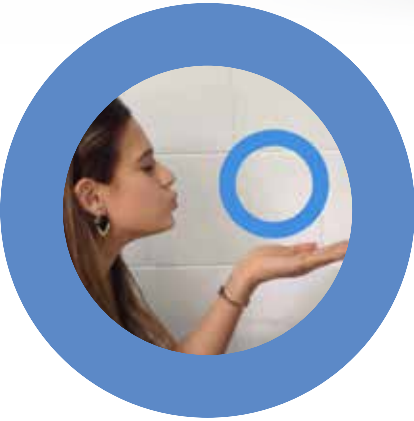
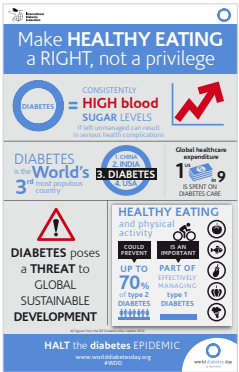
Estas recomendaciones pueden ayudar también a las personas con diabetes para conseguir un control óptimo.



Recursos

Infografías

Descargue la infografía [aquí](#) y compártala en las redes sociales



Elementos visuales

Descargue los elementos visuales [aquí](#) y compártalos en las redes sociales

- Imagen para cubierta de Facebook
- Imagen para cabecera Twitter
- Imagen para banner LinkedIn
- Cubierta canal YouTube



Logo

El logo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul, el símbolo mundial de la diabetes. El logo está disponible en más de 60 lenguas. La FID agradece la divulgación del logo del DMD para crear conciencia sobre la diabetes. Descargue el logo [aquí](#).



Pins del Círculo Azul

Los pins del círculo azul están disponibles para utilizar en eventos de concienciación del Día Mundial de la Diabetes.

Los pins del círculo azul pueden adquirirse en [la tienda en línea de la FID](#).

Datos y Cifras

En 2035, casi
600 millones
de nosotros
podríamos vivir con
diabetes.



Los **estilos de vida saludables**
pueden prevenir hasta un 70% de
la diabetes tipo 2, la
alimentación saludable
puede ayudar a reducir el riesgo.

Datos y Cifras

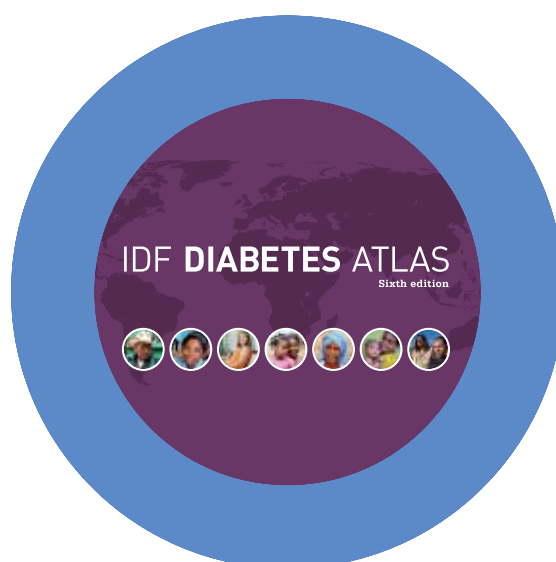
El Atlas de la Diabetes, sexta edición 2014 proporciona las últimas cifras, información y proyecciones de magnitud actual y futura de la epidemia de la diabetes.

- Aproximadamente **387 millones de adultos** tienen diabetes; para 2035 se incrementará a **592 millones**.
- La proporción de personas con **diabetes tipo 2 aumenta** en la mayoría de los países.
- **77%** de adultos con diabetes viven en **países de renta medio-baja**.
- El mayor número de personas con diabetes tienen **entre 40 y 59 años de edad**.
- **179 millones** de personas con diabetes están **sin diagnosticar**.
- La diabetes causó **4,9 millones de muertes en 2014**; cada siete segundos una persona muere por la diabetes.
- La diabetes causó al menos **USD 612 mil millones de dólares en gastos sanitarios** en 2014 – 11% del total de gasto en adultos.
- Más de **79.000 niños** desarrollaron diabetes tipo 1 en 2013.
- Más de **21 millones** de nacidos se vieron afectados por la diabetes durante el embarazo en 2013 – **1 en 6 nacimientos**

El **12 de noviembre**, las últimas cifras sobre prevalencia global y regional de la diabetes, mortalidad y gasto serán presentadas durante un evento del DMD.

El **1 de diciembre**, durante el [Congreso Mundial de Diabetes](#) en Vancouver, el Atlas completo 7ª edición será presentado incluyendo datos por países.

Más información sobre el Atlas de la Diabetes en: www.diabetesatlas.org



Diabetes



2014
Casi
400 millones
de adultos



2035
Casi
600 millones
de adultos



77%
vive en países de
renta medio baja



Casi
5 millones
de
muertes anuales



Más de
USD 600 mil millones en gastos
sanitarios



día mundial de la diabetes

Actúa hoy para cambiar el mañana



#WDD

www.worlddiabetesday.org

wdd@idf.org