

Ayuda a conseguir los objetivos de la OMS: 8 consejos para vencer la diabetes

7 de abril de 2016 - Día Mundial de la Salud

Temas: Salud

Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 5 minutos

El pasado 7 de abril de 2016 se celebró el Día Mundial de la Salud, este año centrado en la **diabetes**.

El objetivo del Día Mundial de la Salud 2016 es:

- intensificar la prevención, mejorar la atención y reforzar la vigilancia

Se estima que en 2008 unos 347 millones de personas en todo el mundo tenían diabetes, enfermedad cuya prevalencia va en aumento, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos.



¿qué es la diabetes?

MANTENTE EN
SUPERFORMA

PÁRALA

VENCE A LA DIABETES



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2016

#diabetes | www.who.int/whd/diabetes/es



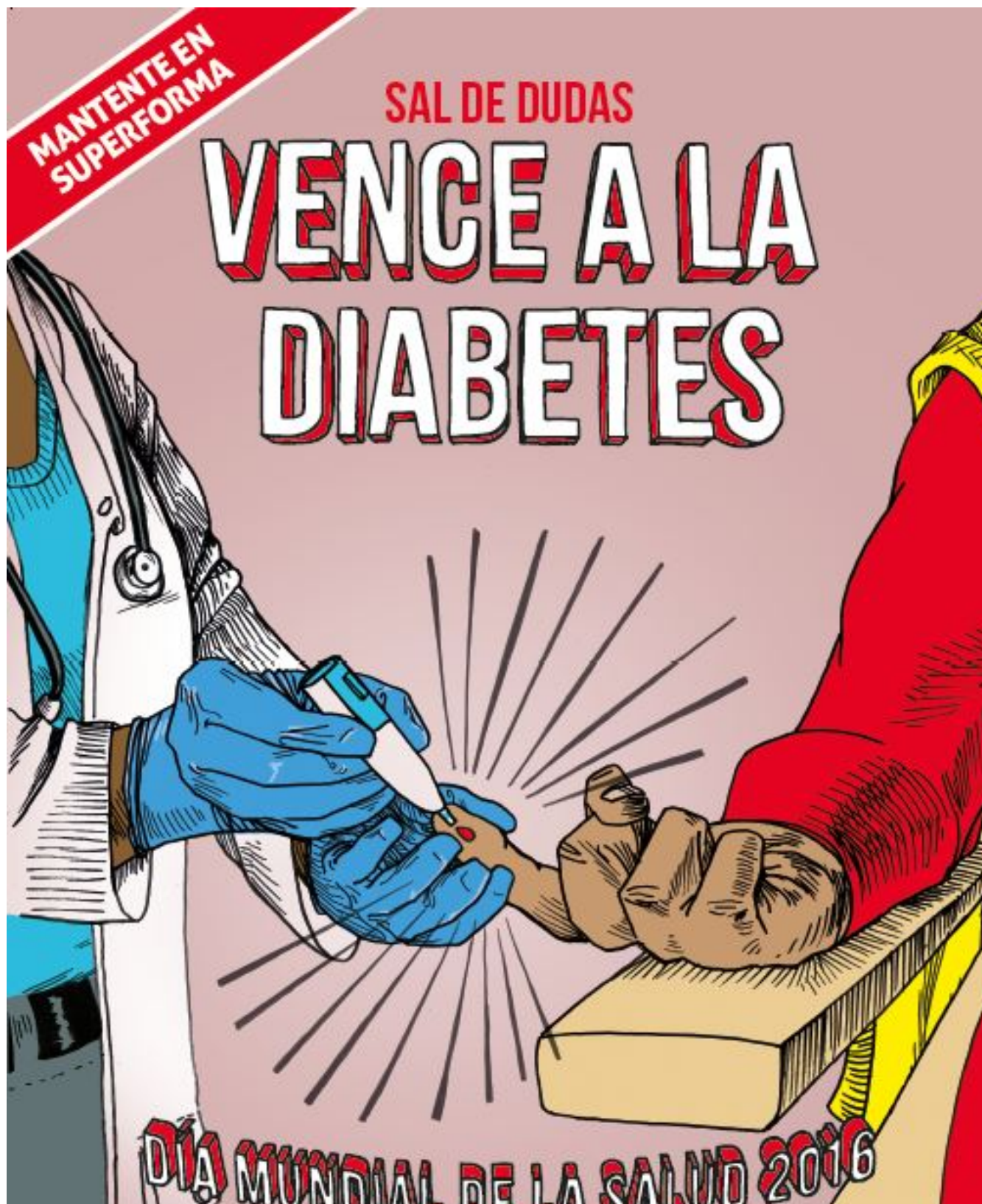
Organización
Mundial de la Salud

La diabetes es una enfermedad que impide el correcto aprovechamiento de los alimentos que se ingieren, especialmente azúcares, debido a la carencia total o parcial de una hormona

llamada insulina.

Cuando una persona diabética se alimenta, el páncreas no produce la insulina necesaria para que la glucosa entre en las células, produciéndose una acumulación o aumento de azúcar en sangre. El organismo al no poder obtener energía del azúcar, consume grasas y proteínas.

Tipos de diabetes:





- **Diabetes Melitus tipo 1 :**

Suele empezar en la infancia y/o adolescencia, pero no es excepcional en otras edades. Es debida a la destrucción de las células del páncreas productoras de insulina, que origina un déficit absoluto de la misma, por lo que es imprescindible administrar insulina desde el comienzo. A menudo aparecen de forma aislada, pero en ocasiones existen antecedentes en la familia.

- **Diabetes Melitus tipo 2:**

Suele ocurrir en edades más avanzadas y es unas diez veces más frecuente que la anterior. Se caracteriza por la asociación de un déficit parcial en la producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de la misma. La alimentación reglada y el ejercicio son la bases del tratamiento. Es frecuente que otras personas en la misma familia también la padezcan.

Tener en cuenta también:

- **Diabetes Gestacional:**

Es la elevación de los niveles de glucosa en sangre que se produce en el embarazo de mujeres que previamente no tenían diabetes. Esta alteración ocurre aproximadamente en el 10% de las mujeres embarazadas.

Fuente:

Sociedad Española de Diabetes
<http://www.sediabetes.org>

La dieta a seguir:



DIABETES



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2016

#diabetes | www.who.int/whd/diabetes/es



Organización
Mundial de la Salud


- La dieta es uno de los pilares básicos para la prevención y control de la diabetes. La dieta apropiada para el control de la Diabetes tiene como finalidad conseguir unos niveles normales de azúcares en la sangre y un peso normal.
- Se han de reducir o evitar los alimentos que aporten azúcares simples: azúcar, bollería, dulces, pasteles, flan, tocino de cielo, etc.
- Utilizar aquellos alimentos que aporten azúcares complejos: pan, arroz, legumbres, etc.
- Evitar el alcohol y los alimentos ricos en grasas saturadas, y se elegirán los alimentos ricos en fibras como: frutas frescas, verduras, panes y legumbres.

8 consejos dietéticos que ayudan a vencer la diabetes:

MANTENTE EN SUPERFORMA

COME SANO


VENCE A LA DIABETES



The illustration shows three superheroes sitting at a table. The superhero on the left is wearing a red suit and a black mask with yellow eyes, pouring water from a pitcher. The superhero in the middle is wearing a purple suit and a white mask with a gold crown, reading a comic book. The superhero on the right is wearing a yellow suit and a blue mask, holding a red fruit. The table is set with a large bowl of green vegetables, a plate of fruit, a pitcher of water, and several glasses. The background is a solid yellow color.

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2016

#diabetes | www.who.int/whd/diabetes/es

 Organización Mundial de la Salud

- Consumir cereales: arroz, trigo, avena, maíz, etc. , y sus productos elaborados.
- Evitar la pastelería y la bollería.
- Consumir a diario aceite vegetal de oliva, evitando cocinar con manteca de cerdo, mantequilla y aceites de palma y coco.
- Comer cada día verduras, legumbres y hortalizas.
- Comer frutas frescas, evitando zumos, fruta en conserva o en almíbar, mermeladas y compotas.
- Se recomienda carne de pollo sin piel, pavo, conejo, perdiz, etc. Evite carnes grasas, embutidos, vísceras, salazones y ahumados.
- Puede comer todo tipo de pescado.
- Evitar leche entera, quesos curados, nata, azúcar común, miel y bebidas gaseosas.

Más información

Web del Día Mundial de la Salud

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/es/>

Sociedad Española de Diabetes

<http://www.sediabetes.org/>

Información y contacto

documentacion@mutuauniversal.net