

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO...LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR

Se calcula que más de 5 millones de personas padecen diabetes en España, aunque un 43% desconoce que tiene la enfermedad. Esta cifra sigue aumentando, sobre todo como consecuencia del estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, Cruz Roja te recuerda lo que puedes hacer para prevenir esta enfermedad.

La Diabetes Tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar o cuando menos retrasar su aparición, actuando preventivamente sobre factores de riesgo modificables. En definitiva, adoptar un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales contribuye a la prevención de esta enfermedad.

- por ejemplo, realiza actividad física moderada de forma periódica. Es decir, intenta realizar unos 30 minutos diarios de ejercicio, o al menos 4 horas a la semana.
- por ejemplo, evita la obesidad y el sobrepeso excesivo; y si las padeces, pierde un 5% o más de tu peso. Recuerda que el 80% de los casos de diabetes tipo 2 se relacionan con obesidad y sobrepeso.
- por ejemplo, aumenta el consumo de frutas y verduras.
- por ejemplo, intenta reducir el consumo de grasa (sobre todos las grasas animales).
- por ejemplo, aumenta el consumo de fibra natural en tu dieta.
- por ejemplo, controla tu tensión arterial, porque diabetes e hipertensión tienden a asociarse con mucha frecuencia. Además, la hipertensión empeora y acelera el daño que la diabetes ejerce sobre las arterias, lo que da lugar a que las personas hipertensas y diabéticas sufran con mayor frecuencia infarto de miocardio, insuficiencia renal, accidentes vasculares cerebrales (trombosis), y enfermedad vascular periférica.

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Deberías consultar con tu equipo médico habitual cuando aparecen síntomas que pueden ser compatibles con diabetes (excesiva producción de orina, mucha sed, cansancio, excesivo apetito...) o cuando conocemos que un familiar cercano la padece. Además, la presencia en un análisis de sangre de cifras de glucosa en sangre elevadas hace que el personal sanitario piense en la presencia de esta enfermedad.

¿Cómo puedo saber el riesgo que tengo de padecer diabetes?

Disponemos de un test con el que, por medio de unas cuantas preguntas, podemos conocer el riesgo que tenemos de padecer diabetes tipo 2 en los 10 próximos años. Pincha en la imagen y podrás, fácilmente, responder al test y conocer tu nivel de riesgo. Una vez rellenado, te aparecerá un informe final personalizado conteniendo las principales medidas que te ayudarán a prevenir o retrasar la aparición de la Diabetes Tipo-2



¿Necesito conocer algún dato previamente?

No, simplemente tendrás que rellenar algún dato de tus características personales (tu peso, tu talla, etc.). Inicialmente deberás indicar a qué colectivo perteneces (voluntariado de Cruz Roja, personal laboral o población general).

¿En qué consiste esta enfermedad?

La Diabetes mellitus engloba un grupo de enfermedades que se caracterizan por presentar un aumento anormal de los niveles de glucosa en sangre. Esto puede deberse a un defecto en la secreción de insulina por parte del páncreas, a una irregular acción de la misma o a ambos fenómenos a la vez. Una vez diagnosticada, la diabetes se convierte en una enfermedad crónica que acompañará a la persona durante toda su vida. Además de hiperglucemia, las personas con diabetes suelen presentar otros factores de riesgo como hipertensión, obesidad y elevación de colesterol y otras grasas, lo que hace que presenten un elevado riesgo cardiovascular. Esto hace, si cabe, que la prevención y el diagnóstico precoz sean imprescindibles.



Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española