



¿QUIERES SER MI AMIGO?

POR TU SOLIDARIDAD

POR TU COMPROMISO
CON LOS DEMÁS

PARA AYUDARNOS A CONSTRUIR
TODOS LOS DÍAS EL SUEÑO
DE UN FUTURO SIN DIABETES

Hazte **AMIGO**
de la **FUNDACIÓN**
para la **DIABETES**

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES
www.fundaciondiabetes.org
C/ Prado, 4 1º B. 28014 Madrid Tel. 91 360 16 40



La Fundación para la Diabetes es una entidad privada, independiente, sin ánimo de lucro que tiene como misión contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y de sus complicaciones y a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad.

Tú puedes tener
diabetes
y no saberlo

¡Vale la pena hacer una prueba para descartarla!



Con la colaboración de:



¿QUÉ ES LA Diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre están elevados. Si el azúcar en la sangre está alto, puede causar daños importantes para la vista, los riñones, el corazón y el sistema nervioso.

SI TIENES FACTORES DE RIESGO DE PADECER DIABETES,

consulta a tu médico...

VALE LA PENA HACER UNA PRUEBA PARA DESCARTARLA

DIABETES TIPO 1

¿Qué es?

Se presenta habitualmente en la infancia y juventud y siempre precisa tratamiento con inyecciones de insulina.

¿Cómo se puede prevenir?

La prevención se encuentra en fase de investigación.

Síntomas

- Tener hambre continuamente
- Orinar muy a menudo
- Tener mucha sed
- Adelgazar mucho y rápidamente

DIABETES TIPO 2

¿Qué es?

Es la más frecuente. Se presenta habitualmente en personas adultas y está muy relacionada con la obesidad

¿Cómo se puede prevenir?

- Manteniendo una dieta equilibrada para prevenir la obesidad
- Practicando ejercicio físico (media hora diaria durante al menos cinco días a la semana reduce el riesgo de diabetes)

Síntomas

**¡Habitualmente no presenta síntomas!
puedes tener diabetes durante años sin saberlo**

PERSONAS EN RIESGO de padecer Diabetes Tipo 2:

- Mayores de 45 años,

o bien personas de cualquier edad que tengan alguno de los factores de riesgo siguientes:

- Exceso de peso.
- Tensión arterial alta.
- Padres o hermanos con diabetes.
- Haber padecido diabetes durante el embarazo
- Haber dado a luz un hijo con más de 4,5 kilos de peso.
- Alteraciones del colesterol y/o triglicéridos.

¿CÓMO DETECTAR la Diabetes Tipo 2?

Es aconsejable que las personas que tengan riesgo de padecer diabetes y que en el último año no se hayan realizado un análisis de glucemia (azúcar en la sangre), se les determine la glucemia en ayunas en plasma venoso.