



**¿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](http://www.fundaciondiabetes.org)  
C/ Prado, 4 1º B. 28014 Madrid Tel. 91 360 16 40



La Fundación para la Diabetes és una entitat privada, independent, sense ànim de lucre, la missió de la qual és contribuir a la prevenció i tractament de la diabetis i les seves complicacions i a millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen aquesta malaltia.

**Tú** pots tenir  
**diabetis**  
**i no saber-ho**

¡Val la pena que et facis una prova per descartar-la!



FUNDACIÓN  
PARA LA DIABETES

Amb la col·laboració de:



# ¿QUÈ ÉS LA Diabetis?

La diabetis és una malaltia greu en la que els nivells de glucosa (sucre) a la sang estan elevats. Si el sucre a la sang està alt, pot causar danys importants a la vista, ronyons, cor i sistema nerviós.

**SI TENS FACTORS DE RISC DE PATIR DIABETIS,**

*consulta  
el teu  
metge...*

**VAL LA PENA DE FER-TE UNA PROVA PER TAL DE DESCARTAR-LA**

## DIABETIS TIPUS 1

### Què és?

Es presenta habitualment durant la infància i joventut i sempre necessita tractament amb injeccions d'insulina.

### Com es pot prevenir?

La prevenció es troba en fase d'investigació.

### Síntomes

- Tenir gana contínuament
- Orinar molt sovint
- Tenir molta set
- Aprimar-se molt i ràpidament

## DIABETIS TIPUS 2

### Què és?

És la més freqüent. Es presenta habitualment en persones adultes i està molt relacionada amb la obesitat.

### Com es pot prevenir?

- Mantenint una dieta equilibrada per a prevenir la obesitat
- Practicant exercici físic (mitja hora diària durant al menys cinc dies a la setmana redueix el risc de diabetis)

### Síntomes

**Habitualment no presenta símptomes!  
Pots tenir diabetis durant anys sense saber-ho**

## PERSONES EN RISC de patir Diabetis Tipus 2:

- Majors de 45 anys,

**o bé persones de qualsevol edat que tinguin algun dels següents factors de risc:**

- Excés de pes
- Tensió arterial alta
- Pares o germans amb diabetis
- Haver patit diabetis durant l'embaràs
- Haver tingut un fill de més de 4,5 kilos de pes al néixer
- Alteracions del colesterol i/o triglicèrids.

## COM DETECTAR la Diabetis Tipus 2?

És aconsellable que les persones que tinguin risc de patir diabetis i que en el últim any no s'hagin fet un anàlisi de glucèmia (sucre a la sang), sel's determini la glucèmia en plasma venós en dejú.