



¿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



Diabeterako Fundazioa pribatua, independentea, eta irabazi-asmorik gabeko erakundea da, diabetesa eta bere konplikazioen prebentzio eta tratamenduan laguntza eman eta gaixotasun hau pairatzen duten pertsonen bizitza kalitatea hobetzearen zeregina duena.

Zuk diabetesa izan dezakezu eta ez jakin

¡Diabetesa pairatzeko arrisku-faktorarik baldin baduzu, hau baztertzeko froga bat egitea merezi du!



Con la colaboración de:



¿ZER DA Diabetea?

Diabetea, odolaren glukosa(azukre) mailak altuak diren gaixotasun larria da. Odolean azukrea altua baldin badago, ikusmen, giltzurrun, bihotz eta nerbio-sisteman kalte garrantzitsuak eragin ditzake.

Zure
medikuari
galdetu

DIABETEA PAIRATZEKO ARRISKU-FAKTORERIK BALDIN BADUZU,

HAU BAZTERTZEKO PROBA BAT EGITEA MEREZI DU.

1 TIPOKO DIABETEA

Zer da?

Haurtzaro eta gaztaroan agertu ohi da eta intsulina injekzioen bidezko tratamendua behar du beti.

Nola prebeni daiteke?

Prebentzioa ikertzen ari dira.

Sintomak

- Gose handia. - Oso maiz pixa egitea.
- Etengabe egarri izatea. - Asko eta azkar argaltzea.

2 TIPOKO DIABETE

Zer da?

Ohikoena da. Pertsona helduetan agertu ohi da eta loditasunarekin harreman handia dauka.

Nola prebeni daiteke?

- Loditasuna prebenitzeko dieta orekatua jarraitu.
- Ariketa fisikoa egin (egunero ordu erdi batek, astero gutxienez bost egunez, diabete arriskua gutxitzen du).

Sintomak

**Askotan ez du sintomarik agertzen!
Diabetea eduki dezakezu urtetan zehar jakin gabe.**

2 TIPOKO DIABETEA PAIRATZEKO

arriskua duten pertsonak:

- 45 urtetik gorakoak,

edota hurrengo arrisku-faktoreen bat duen edozein adineko pertsonak:

- Gehiegizko pisua.
- Tentsio arteriala altua.
- Guraso edo anai-arreba diabetikoak.
- Haurdunaldian diabetea pairatu izana.
- 4,5 kiloko pisutik gorako haur bat erditzea.
- Kolesterolera edota triglizeridoen aldakuntzak.

NOLA ANTZEMAN 2 Tipoko Diabetea?

Diabetea pairatzeko arriskua duten eta azken urtean gluzemiaren (odolaren azukrea) analisi bat egin ez duten pertsona, barauan eta zainetako plasman, gluzemia determinatzea gomendagarria da.