



¿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



A Fundación para la Diabetes é unha entidade privada, independente, sen fin de lucro, que ten como misión contribuír á prevención e tratamento da diabete e das súas complicacións e á mellora da calidade de vida das persoas que padecen esta enfermidade.



Ti **podes ter**
diabete
e non sabelo

¡Paga a pena facer unha proba para descartala!



Coa colaboración de:



¿QUE É A Diabete?

A diabete é unha enfermidade grave na que os niveis de glicosa no sangue están elevados. Se o azucre no sangue está alto pode causar danos importantes para a vista, os riles, o corazón e o sistema nervioso.

SE TES FACTORES DE RISCO DE PADECER A DIABETE,

*consulta
co teu
médico...*

PAGA A PENA FACER UNHA PROBA DE CRIBA PARA DESCARTALA.

DIABETE TIPO 1

¿Que é?

Preséntase habitualmente na infancia e na xuventude e sempre precisa tratamento con inxeccións de insulina.

¿Como se pode previr?

A prevención atópase en fase de investigación.

Síntomas

- Ter moita fame
- Ouriñar moi a miúdo
- Ter sede continuamente
- Adelgazar moito e rapidamente

DIABETE TIPO 2

¿Que é?

É a máis frecuente. Preséntase habitualmente en persoas adultas e está moi ligada á obesidade.

¿Cómo se pode previr?

- Manter unha dieta equilibrada para previr a obesidade.
- Practicar exercicio físico (media hora diaria, polo menos cinco días á semana) reduce o risco da diabete.

Síntomas

**¡Habitualmente non presenta síntomas!
Podes ter diabete durante anos sen sabelo**

POBOACIÓN DE RISCO para a diabete tipo 2:

- Ter unha idade superior a 45 anos,

Persoas de calquera idade que teñan algunha das características seguintes:

- Exceso de peso.
- Tensión arterial alta.
- Pais ou irmáns con diabete.
- Ter padecido diabete xestacional.
- Dar a luz un fillo con máis de 4 quilos de peso.
- Alteracións do colesterol e/ou triglicéridos.

¿COMO DETECTAR a diabete tipo 2?

É aconsellable que ás persoas que teñan risco de padecer diabete e que no último ano non realizaran unha análise de glicemia (azucre en sangue) se lles determine a glicemia capilar como proba de criba.