



DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES, 14 DE NOVIEMBRE

El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre esta enfermedad. Es una oportunidad perfecta para dirigir la atención de todos hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo.

Los casos de diabetes tipo 2 han aumentado de forma imparable en las últimas décadas, afectando en la actualidad a un 13,8% de los españoles mayores de 18 años (2011). Además ya son numerosos los casos de este tipo de diabetes, también en población infantil, algo impensable hasta hace pocos años.

La buena noticia es que para la prevención de este tipo de diabetes, el remedio está en nuestras manos. La receta se basa en reconocer la importancia de mantener una correcta alimentación y practicar ejercicio físico de forma habitual.

Podemos prevenir la diabetes con:

A) algunos cambios en la alimentación, controlando el peso

Este año el Día Mundial de la Diabetes pretende incidir en la importancia de:

- comenzar el día con un **desayuno saludable**
- hacer **comidas frecuentes y menos abundantes**
- seguir la **dieta mediterránea**
- **evitar el consumo de bollería** o dulces industriales
- **reducir el consumo de grasas**
- **beber abundante agua**

B) incluyendo un poco de ejercicio en nuestra rutina,

C) evitando los hábitos nocivos (no fumar y disminuir el consumo de alcohol).

La Diabetes se manifiesta con un conjunto de síntomas que pasan por un incremento de la sed, de la orina y del apetito y se acompaña por mayor cansancio.

Según los expertos, está demostrado que un mal control de la diabetes incrementa el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. De hecho, más de la mitad de los pacientes con diabetes fallecen por enfermedades cardiovasculares (ictus, angina de pecho e infartos).

Su diagnóstico precoz, así como el de otros factores comúnmente asociados, como la obesidad, el colesterol y la hipertensión arterial, constituye un requisito imprescindible para instituir un tratamiento eficaz en la prevención de la mortalidad por causa cardiovascular.

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul - el símbolo mundial de la diabetes que fue creado como parte de la campaña de concienciación "Unidos por la Diabetes".

El significado del símbolo del círculo azul es un símbolo positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones, y es el color de la bandera de Naciones Unidas.

El círculo azul encarna la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.