

MEJORA TU ALIMENTACIÓN

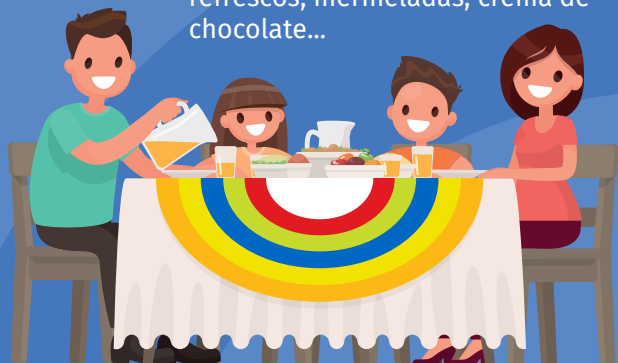
Controla tu peso · Elige alimentos saludables

MÁS

Frutas, verduras, agua, pan integral, gofio, arroz y pasta integral, legumbres, pescado, carne magra, frutos secos, aceite de oliva...

MENOS

Bollería, pan blanco, arroz y pasta refinada, carne procesada (salchichas, hamburguesas...), carne roja, refrescos, mermeladas, crema de chocolate...



LAS MADRES TIENEN UNA GRAN INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS DE VIDA DE LA FAMILIA.

PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO

PREVIENE LA APARICIÓN DE DIABETES Y SUS COMPLICACIONES
TE VAS A SENTIR MEJOR
MANTIENE O REDUCE EL PESO CORPORAL



CONSULTA A TU EQUIPO DE SALUD PARA OBTENER UNA RECOMENDACIÓN ADECUADA

Enlaces de interés

Información

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs
Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias
www.fundaciondiabetes.org
Fundación para la Diabetes

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

www.circulosdelavida.es

Programa PIPO

www.programapipo.com

Asociaciones de atención a la Diabetes de Canarias

www.adigran.com
Asociación de Diabéticos de Gran Canaria

www.diabetenerife.org
Asociación para la Diabetes de Tenerife

www.diabetesfuerteventura.jimdo.com
Asociación para la Diabetes de Fuerteventura

adilanzarote@gmail.com
Asociación de Diabéticos de Lanzarote

Federación Internacional de Diabetes

www.idf.org

Diálogo en Diabetes

www.dialogoendiabetes.com



día mundial de la diabetes
14 noviembre



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



International
Diabetes
Federation



Organización
Mundial de la Salud



canariassaludable.org



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias



día mundial de la diabetes
14 noviembre

MUJERES Y DIABETES

UN FUTURO SALUDABLE



**ACTÚA HOY
PARA CAMBIAR EL MAÑANA**



día mundial de la diabetes

14 noviembre

La diabetes es una enfermedad caracterizada por la elevación de los niveles de azúcar en la sangre, debido a la escasez de insulina o a la resistencia de las células para su actuación.



Formas más frecuentes de diabetes



DIABETES MELLITUS TIPO 1 (DM1)

Se produce por déficit de secreción de la insulina.



DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2)

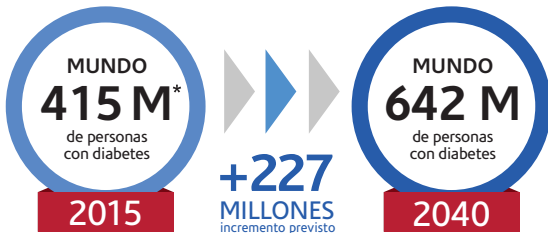
Se produce una alteración en la secreción de insulina junto con una resistencia de su actuación en la célula.



DIABETES MELLITUS GESTACIONAL (DMG)

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo en mujeres predispuestas.

En el mundo hay 415 millones de personas con diabetes y se estima que, si no actuamos, seguirá aumentando



1 DE CADA 11 ADULTOS VIVE CON DIABETES

1 DE CADA 10 ADULTOS VIVE CON DIABETES

MUJERES Y DIABETES RAZONES PARA ACTUAR



MUJERES CON DIABETES PARA 2040
199 MILLONES **313 MILLONES**

LA DIABETES ES LA 9ª CAUSA DE MUERTE ENTRE MUJERES EN EL MUNDO

2,1 MILLÓN DE MUERTES AL AÑO

2 DE CADA 5 MUJERES CON DIABETES ESTÁN EN EDAD REPRODUCTIVA
60 MILLONES DE MUJERES EN EL MUNDO

LAS MUJERES CON DIABETES TIPO 2 SON CASI DIEZ VECES MÁS PROPENSAS A PADECER UNA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

LAS MUJERES CON DIABETES TIPO 1 TIENE UN MAYOR RIESGO DE ABORTO O DE TENER UN BEBÉ CON MALFORMACIONES

UN FUTURO SALUDABLE

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL (DMG)

1 DE CADA 7 NACIMIENTOS SE VE AFECTADO POR **DIABETES GESTACIONAL (DMG)**

1 DE CADA 2 MUJERES CON DMG **DESARROLLARÁ DIABETES TIPO 2** EN ENTRE 5 Y 10 AÑOS DESPUÉS DEL PARTO

LA DMG SIN TRATAMIENTO SE RELACIONA CON COMPLICACIONES SERIAS A CORTO PLAZO TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL BEBÉ

BEBÉS GRANDES
(MACROSOMÍA)

PREECLAMPSIA
(PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE DE LAS MADRES)

MUERTE FETAL Y DEL RECIÉN NACIDO

NACIMIENTOS PREMATUROS



SI TIENES DIABETES PROGRAMA CON ANTELACIÓN TU EMBARAZO

UN BUEN CONTROL DE LA DMG PUEDE REDUCIR LOS EFECTOS A CORTO PLAZO Y A LARGO PLAZO DE LA DIABETES

EN TUS MANOS ESTÁ PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES un estilo de **VIDA SALUDABLE** podría prevenir hasta un **70%** de la diabetes tipo 2