

Bibliografía

¹ Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12.

Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>

² Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO) (ALimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), 2011. Disponible en:

http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf

³ Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler et al. Diabetes Prevention Program Research Group Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med 2002;346:393-403.

⁴ Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud, 2010. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

⁵ ADA Position Statement. Standards of Medical Care in Diabetes 2013. Diabetes Care. 2013;36(1):S11-66.

Enlaces de interés

Información

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias

www.fundaciondiabetes.org

Fundación para la Diabetes

Asociaciones de atención a la Diabetes de Canarias

www.adigran.com

Asociación de Diabéticos de Gran Canaria

www.adila.org

Asociación de Diabéticos de Lanzarote

www.diabetenerife.org

Asociación para la Diabetes de Tenerife

Federación Internacional de Diabetes

www.idf.org

Diálogo en Diabetes

www.dialogoendiabetes.com

Dep. Legat. TF-777/2013

© Servicio Canario de la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud.



día mundial de la diabetes

14 noviembre 2013

ENTIENDA LA DIABETES TOME EL CONTROL



**La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata, es mortal.**

**Se recomienda, para el control, 30 minutos
de ejercicio moderado cinco veces por semana.**

changing
diabetes®



International
Diabetes
Federation



Organización
Mundial de la Salud



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2013

ENTIENDA LA DIABETES, TOMA EL CONTROL

La diabetes es una enfermedad crónica cuya prevalencia sigue aumentando progresivamente en los últimos años.

Los factores de riesgo demostrados que favorecen la aparición de la diabetes tipo 2, que corresponden al 90% de todos los tipos de diabetes, son fundamentalmente: la inactividad física, el consumo de alimentos con alto contenido en grasas que favorecen la aparición del sobrepeso y la obesidad, el consumo de tabaco, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con la Federación Internacional de la Diabetes (IDF) en este Día Mundial de la Diabetes, hacen un llamamiento para concienciar a la población sobre el riesgo de padecerla. Además, estimula a la adquisición del control por parte de las personas con diabetes, puesto que con buenos hábitos de vida pueden mejorar su salud y evitar las complicaciones.

En Canarias, en el periodo 1980-2011, la Diabetes Mellitus fue la segunda causa de muerte en las mujeres y la tercera en los hombres. En este periodo, del total de las 352.390 defunciones registradas en Canarias, el 5% se produjeron por Diabetes Mellitus (en España fue del 3%), siendo mucho mayor la contribución de las mujeres (60%).

En Canarias el porcentaje de sobrepeso-obesidad en la población adulta¹ se encuentra en el 57,4%, y siendo en la población infantil del 49,6% en escolares². Esto se asocia a elevados índices de sedentarismo y a una alimentación inapropiada.

DA UN PASO PARA ENTENDER

Entender que el sobrepeso y la obesidad puede desembocar en el padecimiento de la diabetes, supone el **primer paso** para iniciar el camino y evitar ese riesgo.

El siguiente paso es intentar controlar el peso, comer de forma variada y equilibrada, dejar atrás la inactividad y emplear el tiempo libre en la práctica de **actividad física**, adecuada para cada situación y edad.

DA UN PASO PARA EL CONTROL

Las personas que están diagnosticadas de diabetes, deben aplicarse para realizar su **autocontrol** y modificar los hábitos de vida: hacer actividad física, llevar una alimentación saludable, controlar su peso corporal, dejar de fumar, evitar ambientes de humo de tabaco, entre otros.

Las complicaciones del padecimiento crónico de la diabetes, como la ceguera, alteración de la función del riñón, enfermedades cardiovasculares (infarto, angina de pecho, ictus), amputaciones, etc., aparecen más precozmente en las personas **que no tienen el control de la diabetes**.

DA UN PASO PARA TU SALUD

La actividad física diaria está demostrada que mantiene el peso corporal y evita la aparición de diabetes, previniendo sus complicaciones

La actividad física o la práctica deportiva, de forma regular y controlada, ayuda a mantener un buen estado físico y psíquico, mejorando la calidad de vida.

El ejercicio físico y la pérdida de peso disminuye un 58% la aparición de la Diabetes Mellitus tipo 2 en sujetos predispuesto (intolerancia a la glucosa)³.

Se recomienda la práctica de ejercicio físico con una **intensidad** moderada o vigorosa⁴. Si tiene diabetes considere que al realizar ejercicio físico, el control de la frecuencia cardiaca máxima debe estar alrededor del 50-70% de la correspondiente a su edad⁵. El cálculo se efectúa restando la edad de la persona a la cifra 220. Luego hay que calcular el porcentaje máximo correspondiente (Ej. Persona con diabetes de 52 años: $220-52=168$ latidos por minutos; el 50-70% corresponde a una frecuencia cardiaca máxima que oscila entre 84-118 latidos por minuto).

El **tiempo mínimo** debe ser de **150 minutos a la semana**. Las sesiones se pueden combinar de diferentes maneras: 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana o 1 hora tres veces a la semana. Incluso en aquellas personas con dificultades para su realización, repartir la actividad en pequeños periodos (10 minutos) a lo largo del día. En edades entre 5-17 años se recomienda acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa⁴.

La actividad física recomendada puede realizarse en varias sesiones breves o en una única sesión prolongada

Los **tipos** de actividad pueden variar según las apetencias de cada uno y las facilidades de práctica que le ofrece el entorno. Se recomiendan las **actividades aeróbicas**⁴ y también son saludables las actividades que sirven para mejorar la **fuerza**, la flexibilidad o el equilibrio⁵.

Las personas de edad avanzada que no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible.

En las personas con diabetes la combinación del entrenamiento aeróbico y de fuerza puede ser muy efectiva para el control de la glucemia

Si usted tiene diabetes y va a realizar una actividad física programada, solicite la recomendación más adecuada para mejorar y mantener su salud

