

ES FÁCIL COMENZAR CON UN SIMPLE PASO



EL **50%**

DE LAS PERSONAS DIABÉTICAS NO ESTÁN DIAGNOSTICADAS

El lema del Día Mundial de la Diabetes de 2016 es "La mirada sobre la diabetes", destacando la importancia del cribado para el diagnóstico temprano y la reducción de las complicaciones.

HASTA UN 70%

DE LOS CASOS DE DIABETES TIPO 2 PODRÍAN PREVENIRSE O RETRASARSE ADOPTANDO CAMBIOS SENCILLOS EN EL ESTILO DE VIDA¹

5 PASOS PARA AYUDARTE A CONSEGUIR UNA VIDA SALUDABLE CON UN CONTROL GLUCÉMICO ADECUADO



HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Se recomienda un programa de terapia nutricional individualizado, ofrecido preferiblemente por un dietista-nutricionista, para todas las personas diabéticas².

Una alimentación diaria saludable puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2³.



COME MÁS VERDURAS Y HORTALIZAS E INCREMENTA LA INGESTA DE FIBRA



COME MENOS AZÚCARES Y GRASAS SATURADAS



SIGUE HORARIOS DE COMIDA REGULARES



HABLA CON UN DIETISTA-NUTRICIONISTA PARA UN PLAN ALIMENTARIO PERSONALIZADO



ESTAR MÁS ACTIVO

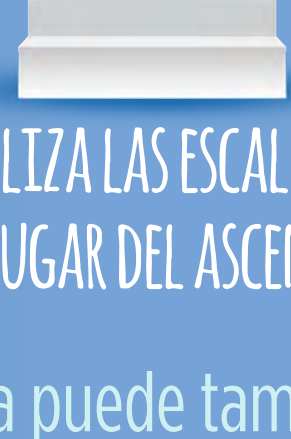
¡Un plan de actividad física no tiene que ser duro! ¡Estar activo la mayoría de los días de la semana realizando actividades aeróbicas de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o incluso bailar, así como actividades para el fortalecimiento muscular, como entrenamiento con pesas y pilates, es suficiente!

Y la buena noticia es que no tienes que hacerlo todo al mismo tiempo.

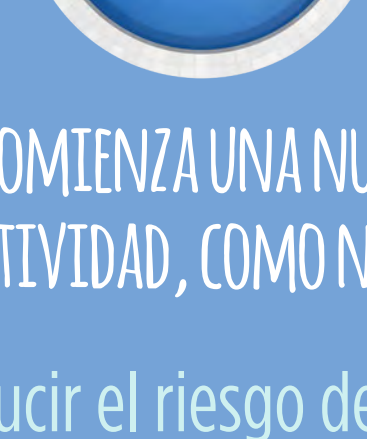
INTENTA ESTAR ACTIVO 30 MINUTOS AL DÍA, CINCO DÍAS A LA SEMANA. DIFERENTES ALTERNATIVAS:



DA UN PASEO VARIOS DÍAS POR SEMANA



UTILIZA LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR



COMIENZA UNA NUEVA ACTIVIDAD, COMO NADAR⁴



YOGA/PILATES

Incrementar la actividad física puede también reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2³.



VIGILAR LOS CARBOHIDRATOS Y AZÚCARES

Controlar la ingesta de carbohidratos es una forma de lograr un control de la glucosa en sangre adecuado³.



DISTRIBUYE LOS CARBOHIDRATOS QUE COMES A LO LARGO DEL DÍA

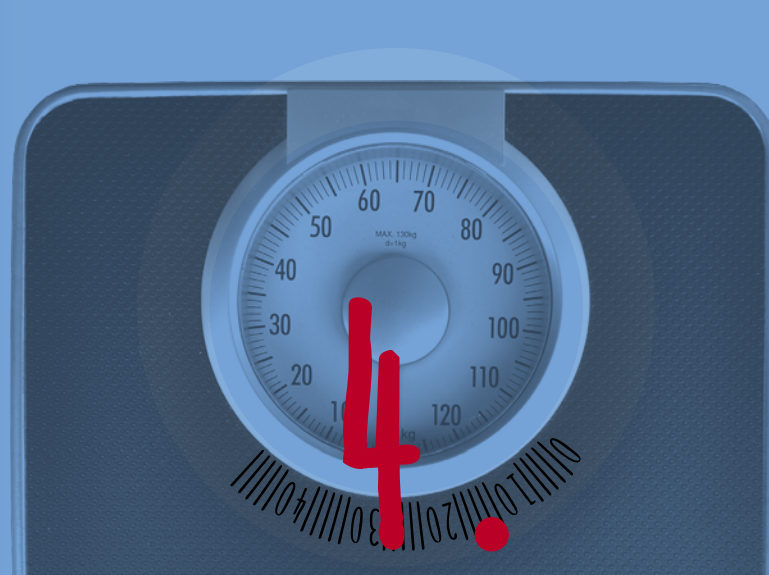


ESCOGE CEREALES INTEGRALES EN LUGAR DE CARBOHIDRATOS PROCESADOS



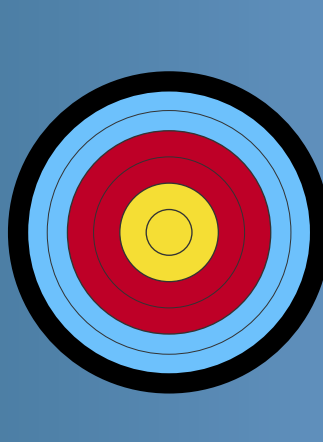
REDUCE LA INGESTA DE AZÚCARES E INTENTA REEMPLAZAR UNA PARTE POR EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS EN ALIMENTOS Y BEBIDAS

Los edulcorantes bajos en o sin calorías aportan pocas o ninguna caloría y no afectan a los niveles de glucosa en sangre o insulina. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) ha reconocido que "el consumo de alimentos con edulcorantes bajos en o sin calorías en lugar de azúcares induce a un menor aumento de la glucosa en sangre tras su consumo en comparación con los alimentos azucarados"⁴.



MEJOR CONTROL DE PESO CORPORAL

Para las personas diabéticas, tener sobrepeso u obesidad incrementa el riesgo de complicaciones. Perder tan solo un 5-10% del peso corporal a través de actividad física y una alimentación diaria equilibrada puede ayudar en el control de la diabetes. Una pérdida de peso del 5-7% puede además ayudar a prevenir la diabetes tipo 2³.



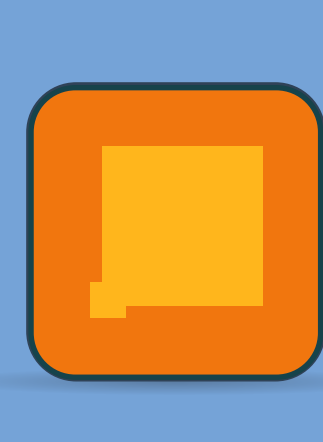
FÉJATE UN OBJETIVO SEMANAL ALCANZABLE



CONTROLA TU BALANCE ENERGÉTICO = CALORÍAS QUE ENTRAN << CALORÍAS QUE SALEN



PLATOS MÁS PEQUEÑOS = PORCIONES MÁS PEQUEÑAS



LAS APLICACIONES PARA EL CONTROL DE PESO PUEDEN AYUDARTE A SEGUIR LOS CONSEJOS DE TU DIETISTA-NUTRICIONISTA



MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA EN SANGRE

Monitorizar tu glucosa en sangre es fundamental para ayudarte a entender tu respuesta corporal y saber si estás consiguiendo tus objetivos de glucosa en sangre².



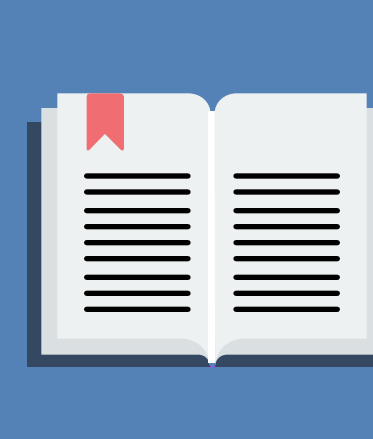
HABLA CON TU MÉDICO SOBRE CÓMO MEDIR TU GLUCOSA EN SANGRE



ENCONTRAR UN DISPOSITIVO CON EL QUE TE SIENTAS CÓMODO



PROGRAMA AVISOS EN TU TELÉFONO MÓVIL PARA AYUDARTE A RECORDAR CUÁNDO HACER EL CONTROL



ANOTA TUS MEDICIONES DE GLUCOSA EN SANGRE

UNA VEZ QUE HAYAS DADO EL PRIMER PASO,



VERÁS QUE ES MÁS SENCILLO DAR LOS SIGUIENTES



Con el apoyo científico de la Red Europea de Especialistas en Dietética para la Diabetes de la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas (EFAD, por sus siglas en inglés)

1. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, disponible en [https://www.diabetesatlas.org/]
2. Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2015 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain JJ et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552.
3. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.
4. Commission Regulation (EU) No 452/2012 of 16 May 2012.