

ESTE AÑO, EN EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES CELEBRAMOS LA FAMILIA!

Porque sabemos que, cuando se trata de detección temprana, prevención y tratamiento de la diabetes...

“ES UNA CUESTIÓN FAMILIAR”



LA FAMILIA ES EL MEJOR EQUIPO QUE PUEDES TENER EN LA VIDA!

UN PODEROSO ALIADO

Tratar la diabetes exige:

CONTROL DIARIO

SEGUIMIENTO REGULAR

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

FORMACIÓN CONTINUA

CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA TIENE UNA FUNCIÓN ÚNICA E IMPRESCINDIBLE QUE DESEMPEÑAR. ¡PORQUE LA ATENCIÓN A LA DIABETES COMIENZA EN CASA!

En toda familia, cada miembro puede...



AYUDAR A CONCIENCIAR RESPECTO A QUE LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LA DIABETES ES VITAL PARA EVITAR COMPLICACIONES EN EL FUTURO



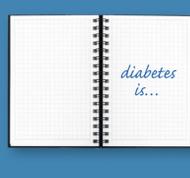
ANIMAR Y APOYARSE ENTRE SÍ PARA REALIZAR COMIDAS SALUDABLES Y HACER EJERCICIO JUNTOS



PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA CON DIABETES, AYUDÁNDOLES A REDUCIR EL ESTRÉS Y EL MIEDO RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD



ASEGURAR LA ADHESIÓN AL TRATAMIENTO



OFRECER ACCESO A UNA FORMACIÓN ADECUADA Y CONTINUA

¡PERO LA VIDA EN FAMILIA TAMBIÉN TIENE QUE SER DIVERTIDA!



¡ID A DAR UN PASEO, A MONTAR EN BICICLETA, A NADAR O A PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTÉIS HACIENDO JUNTOS COMO FAMILIA!

RECUERDA: NO HAY UNA “DIETA ESPECÍFICA PARA LA DIABETES”. LA DIETA ADECUADA PARA LA DIABETES ES, SIMPLEMENTE, UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE CON CIERTOS AJUSTES PARA ADAPTARLA A LAS NECESIDADES DE LA PERSONA.

UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE SE BASA EN COMIDAS FAMILIARES PREPARADAS EN CASA, QUE INCLUYAN:



Y MENOS:



CARNES ROJAS Y GRASA EN GENERAL



SAL Y COMIDAS FUERA DE CASA



AZÚCAR, DULCES Y POSTRES AZUCARADOS



PERO LA VIDA AÚN PUEDE TENER UN SABOR “DULCE” CON DIABETES... COMPARTE TU POSTRE FAVORITO CON UN AMIGO O UN MIEMBRO DE TU FAMILIA. LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS PUEDEN AYUDARTE A SEGUIR DISFRUTANDO DE ALGUNOS DE LOS PLACERES FAVORITOS DE TU FAMILIA CON MENOS AZÚCAR Y MENOS CALORÍAS.

ALGUNOS DATOS SOBRE LA DIABETES

DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DIABETES (IDF):

425 MILLONES DE ADULTOS PADECEN DIABETES



- 1 DE CADA 11 ADULTOS

1 DE CADA 2 NO HA SIDO DIAGNOSTICADO



< 1 DE CADA 4



MIEMBROS DE LA FAMILIA DE PERSONAS CON DIABETES TIENE ACCESO A PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN DIABETES

PERO...



DE CASOS DE DIABETES TIPO 2 PUEDE PREVENIRSE ADOPTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

&



¡Y EL APOYO FAMILIAR ES FUNDAMENTAL!

DE MODO QUE...
¡HAZLO POR TI Y POR TU FAMILIA!
¡PORQUE “ES UNA CUESTIÓN FAMILIAR”!



www.sweeteners.org

En apoyo al



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Con el apoyo de



Con el apoyo científico de la European Specialist Diabetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dieticians (EFAD)

#WDD2018 #ISA4WDD