

EN EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES DE ESTE AÑO

‘HAZLO POR TI’ Y POR UN FUTURO MÁS SALUDABLE

CONTROLAR TU DIABETES PUEDE ASUSTARTE AL PRINCIPIO PERO
¡PUEDE SER MUCHO MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES,
SIN QUE AFECTE A TU VIDA!



¡SIMPLEMENTE CONVIÉRTELO EN UNA PRIORIDAD, JUNTO CON EL RESTO DE COSAS IMPORTANTES EN LA VIDA!

Lista de prioridades en la vida:



¡SER FELIZ Y DISFRUTAR DE LA VIDA!



CONTROLAR LA DIABETES



CUIDAR DE LA GENTE A LA QUE QUIERES



DIVERTIRTE CON TU FAMILIA Y AMIGOS



EL TRABAJO Y LAS TAREAS DIARIAS



¡Y CUALQUIER PRIORIDAD VITAL QUE QUIERAS AÑADIR A TU PROPIA LISTA!

NO ESTÁS SOLO EN TU ESFUERZO POR CONTROLAR TU DIABETES.

EN EL MUNDO, **1** DE CADA **10** MUJERES TIENE DIABETES

Y

1 DE CADA **7** NACIMIENTOS SE VEN AFECTADOS POR LA DIABETES GESTACIONAL



¡INVOLUCRANDO A TU FAMILIA Y AMIGOS, PUEDE SER MÁS FÁCIL PARA TI CONTROLAR TU DIABETES Y QUE TODOS LLEVÉS UNA VIDA MÁS SALUDABLE!

UNA ALIMENTACIÓN Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES PUEDEN ACABAR “ENGANCHANDO”

Como mujer, tienes un papel clave en la mejora del bienestar general de tu familia.



TEN UN PLAN PARA EL DÍA...



CONCÉDETE TIEMPO PARA CAMINAR... O TAL VEZ IR A NADAR... O INCLUSO PARA DAR UN PASEO EN BICICLETA.



Y PARA COCINAR Y ORGANIZAR TUS COMIDAS.



PERMÍTETE UN POCO DE TIEMPO PARA PENSAR SOBRE LO QUE COMES, CUÁNTA CANTIDAD Y CON QUÉ FRECUENCIA LO HACES.



PERO TÓMATELO CON CALMA, AHORA Y DESPUÉS. ¡LO IMPORTANTE EN TODO MOMENTO ES LA MODERACIÓN!



MIENTRAS CONTROLAS TU INGESTA DE AZÚCAR EN GENERAL



LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS PUEDEN HACER QUE LA VIDA SEPA MÁS DULCE, CON POCAS O O NINGUNA CALORÍA.



CONTROLA TU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE PARA ASEGURARTE DE QUE LO MANTIENES BAJO CONTROL, CON MEDICACIÓN Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA.

Y RECUERDA:

¡PUEDES HACER DE TODO CON DIABETES!

NO SERÁ UN IMPEDIMENTO PARA NADA DE LO QUE QUIERAS HACER, SIEMPRE Y CUANDO LA TENGAS BAJO CONTROL.



Y CUANTO MEJOR CONTROLES TU DIABETES, MEJOR TE SENTIRÁS

Y MÁS CAPAZ SERÁS DE MANTENERTE AL DÍA CON EL RESTO DE COSAS EN LA VIDA.

ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS.

¡HAZLO POR TI!



www.sweeteners.org

EN APOYO AL



world diabetes day

14 November

Con el apoyo científico de la Red Europea de Especialistas en Dietética para la Diabetes de la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas (EFAD)

Referencias

1. World Diabetes Day 2017, 'Women and diabetes'. Disponible online: <https://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>

2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at (<http://www.diabetesatlas.org/>)

3. American Diabetes Association© 2017 Standards of Medical Care in Diabetes: 4. Lifestyle management. Diabetes Care 2017; 40(Supplement 1): S33-S43

4. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.