

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad caracterizada por una elevación de los niveles de glucosa en sangre, que puede ser causada por:

- Alteraciones en la secreción de insulina
- Alteraciones en la acción de la insulina
- Ambas

Tipo de Diabetes Mellitus (DM)

Tipo 1	Tipo 2	Gestacional
Se produce por un déficit de secreción de insulina	Producida por una alteración en la secreción de insulina y/o resistencia a su actuación en la célula	Aparece en el embarazo
		

Factores de riesgo de la DM Tipo 2

 Poca actividad física	 Sobrepeso y obesidad
 Alimentación poco saludable	 Antecedentes familiares

Las personas con diabetes a cualquier edad, tienen más riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe y la COVID-19, **es importante estar correctamente vacunadas.**

Un estilo de vida saludable podría prevenir más de un

50%

diabetes tipo 2



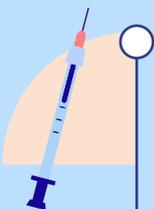
LA INSULINA

100 años de un descubrimiento que salva vidas

En Mayo de 1921 Banting y Best descubren la insulina

Décadas de innovación para brindar cuidado

1924
Primera jeringa de insulina especializada



1985
Primera pluma de insulina



Actualidad

Bomba de infusión continua con sensor de monitorización de la glucosa

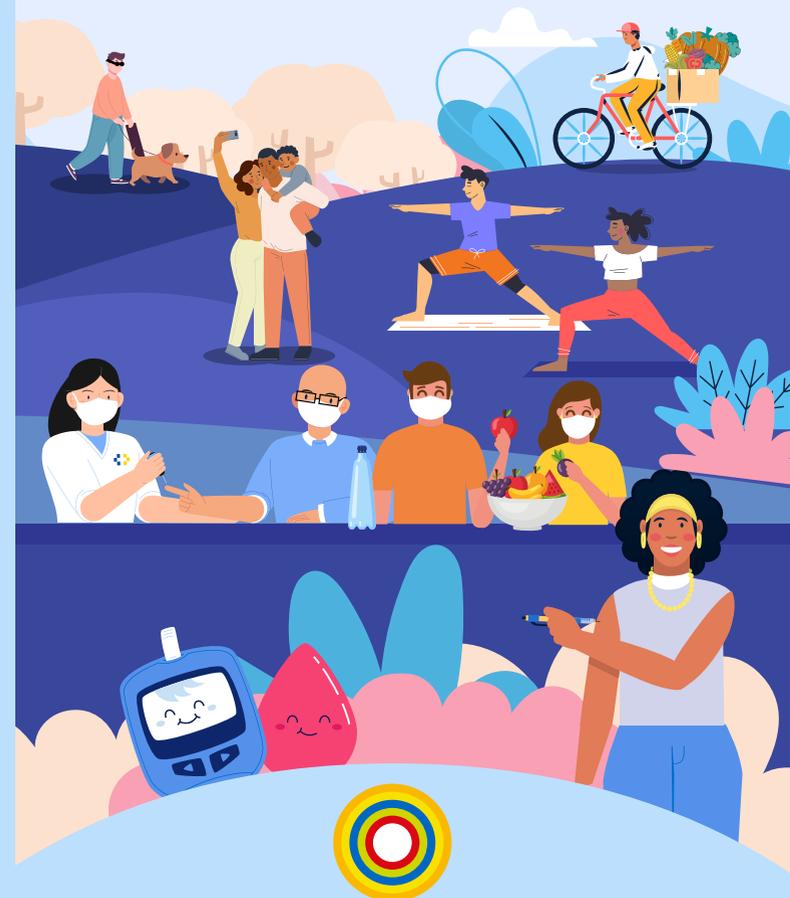


Escanea el QR para acceder a toda la información de la Campaña de Diabetes y también a todos los enlaces de interés.



día mundial de la diabetes
14 noviembre

PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA DIABETES
SI NO ES AHORA, ¿CUÁNDO?



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

FAdiCAN
Federación de Asociaciones de Diabéticos de Canarias

canaria**saludable**.org

Servicio
Canario de la Salud

Gobierno
de Canarias

PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA DIABETES, ¡AHORA ES EL MOMENTO!



Prevención de la diabetes

Se precisa de compromiso y responsabilidad en:



Mantener una alimentación variada, completa, equilibrada y sostenible



Realizar actividad física y prevenir el sedentarismo



Desarrollar hábitos saludables y evitar el consumo de tabaco y alcohol, así como la automedicación



Controlar el peso por ser el principal factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2



Procurar el bienestar emocional y controlar las situaciones de estrés intentando tener el descanso y el sueño necesarios



Abordaje de la diabetes

Quizás tenga diabetes tipo 2 y no lo sepa. Consulte con su equipo sanitario si tiene:

- Sobrepeso u obesidad
- Familiar en primer grado con diabetes
- Antecedentes de enfermedad cardiovascular
- Antecedentes de Diabetes Gestacional
- Hipertensión arterial
- Ovarios poliquísticos
- Colesterol o Triglicéridos alterados
- Inactividad física
- Más de 45 años

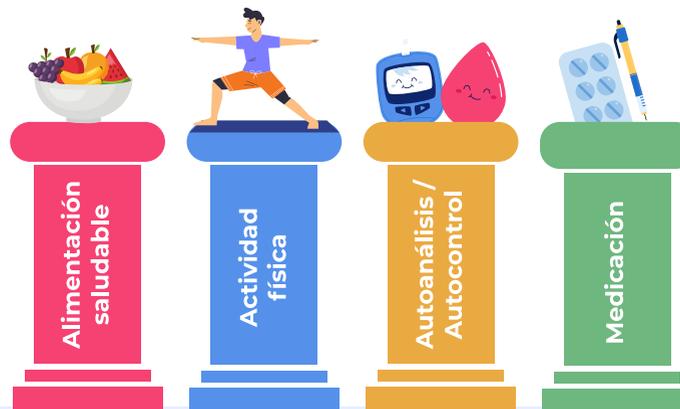
Educación diabetológica en otros temas:

- Complicaciones agudas (poca o mucha glucosa en sangre)
- Preparación de un embarazo
- Manejo de la diabetes en los viajes
- Manejo de la diabetes cuando aparecen otras enfermedades
- Complicaciones crónicas que incluye el autocuidado de los pies y las revisiones periódicas de la vista y del riñón



Educación terapéutica en Diabetes

La educación debe incluir 4 temas básicos para conseguir un buen control y prevenir complicaciones.



Ruta de diabetes (para diabetes tipo 2)

Se están diseñando unas **Rutas Asistenciales coordinadas entre atención Primaria y Especializada** que abarcan desde el diagnóstico con la CONSULTA CERO, el seguimiento y la evolución a lo largo de su vida.

Estrategia de abordaje de la Diabetes Mellitus en Canarias, 2021

El Servicio Canario de la Salud presenta esta Estrategia como una herramienta útil, fruto de la cooperación de un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios, personas con diabetes y sus asociaciones en Canarias. Incluye recomendaciones eficaces y seguras adaptadas a nuestro entorno canario.