



REAPRENDE

DATE A LA BUENA VIDA



DIABETES



ALIMENTACIÓN



EJERCICIO



HÁBITOS



EVALUACIÓN

Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja**



REAPRENDE

## INTRODUCCIÓN

### ¿Qué es Reaprende?

**Reaprende. Date a la buena vida** es un proyecto que persigue mejorar la calidad de vida y reducir la vulnerabilidad de las personas ante la diabetes, de cara al mantenimiento o adquisición de hábitos saludables que contribuyan a la prevención de la diabetes tipo 2 y a la reducción del impacto de la enfermedad una vez diagnosticada. Y, en definitiva, a mejorar tu salud.

Te invitamos a que retomes la historia de Hansel y Gretel que, pasados unos años, se plantean la posibilidad de reaprender y darse a la buena vida, intentando que el cuento no acabe en diabetes.

Desde **Reaprende. Date a la buena vida** te invitamos a que te des a la buena vida. Nunca es tarde para retomar o adquirir hábitos saludables y, en definitiva, darse a la buena vida.



3

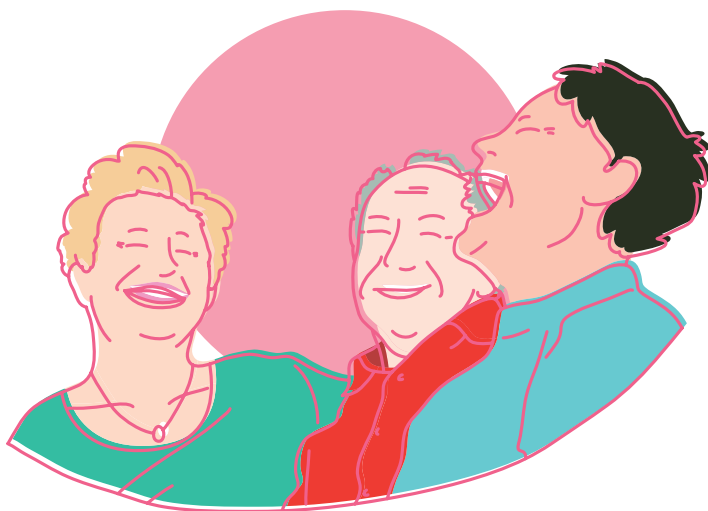
## Y tú... ¿reaprendes?

## ¿Por qué Reaprende se centra en la diabetes?

Más de 347 millones de personas en el mundo padece diabetes, el 13,8% de la población en el caso de España (casi 5 millones, incluyendo tanto las personas que disponen de diagnóstico como aquellas que se estima están afectadas por la enfermedad).

Casi la mitad de las personas con diabetes tipo 2 no son conscientes de que la tienen, ya que en sus inicios la enfermedad puede pasar inadvertida. Pero si no se detecta ni trata adecuadamente, la diabetes puede acarrear consecuencias muy graves en nuestra salud: neuropatías, afecciones de retina, del riñón, del sistema cardiovascular, pie diabético, etc.

Por todo ello, es fundamental tener claro cómo prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2, ya que reducirás el riesgo de padecerla. Igualmente, en el caso de que ya se te haya diagnosticado la diabetes, es fundamental que te cuides, manteniendo una serie de hábitos básicos que contribuirán a reducir el impacto de la enfermedad en tu salud global.



## DIABETES

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados (hiperglucemia), debido a una insuficiente secreción de la hormona insulina o defectos en la acción de la misma.

La insulina es la hormona (producida en el páncreas) que facilita el acceso de la glucosa en el interior de las células para que se convierta en energía.

Por lo tanto, y en función de la concentración de glucosa en sangre en ayunas, se valoran de forma general tres estados:

- Hipoglucemia: nivel de glucosa en sangre igual o inferior a 55 mg/dl.
- Normoglucemia: nivel de glucosa en sangre entre 70 y 110 mg/dl.
- Hiperglucemia: nivel de glucosa en sangre superior a 110 mg/dl.

Los síntomas de la hiperglucemia y de la hipoglucemia pueden llegar a confundirse, por lo que solamente podemos determinar en qué situación nos encontramos a través de una prueba del nivel de azúcar en sangre. Debemos tener presente que nunca se debe administrar medicación (incluyendo insulina) sin prescripción médica.



## ¿Existen diferentes tipos de diabetes?

La diabetes puede ser de dos tipos:

- Diabetes tipo 1: la persona no produce insulina por predisposición genética, por lo que requiere la administración de esta hormona.
- Diabetes Tipo 2: la persona puede producir su propia insulina, pero en cantidad insuficiente o sin poder utilizarla eficazmente.

Existen otros tipos de diabetes como la gestacional (la mujer durante el embarazo puede tenerla y, al dar a luz, desaparecer o continuar de manera crónica), la producida por medicamentos (como los corticoides) o la que se desencadena tras una cirugía de páncreas.



6

## ¿Qué personas se encuentran en mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Las personas más vulnerables a desarrollar la diabetes tipo 2 son las adultas, niñas y niños que registren:

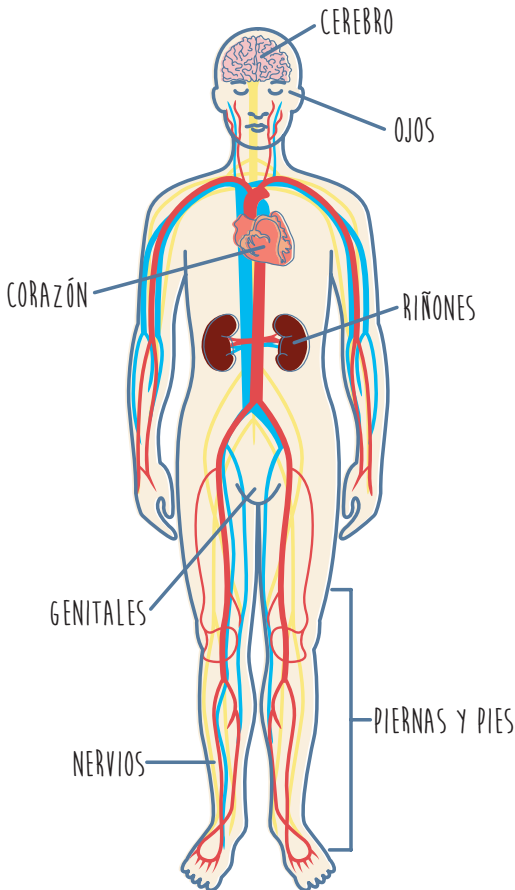
- Exceso de peso, sobrepeso u obesidad, y que son físicamente inactivas.
- Antecedentes familiares de diabetes.
- Mujeres que han sufrido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o cuyos bebés han pesado más de 4 kg al nacer.

Puedes valorar el riesgo que tienes de padecer diabetes tipo 2 a lo largo de tu vida a través de un sencillo test online: [www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/18](http://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/18)

## ¿Qué efectos tiene la diabetes?

Entre los efectos a largo plazo de la diabetes se encuentra:

- Falta de riego sanguíneo en las extremidades, produciendo el síndrome del pie diabético, enfermedad arterial oclusiva que, a veces, obliga a amputar el pie o la pierna.
- Enfermedad por arteriosclerosis precoz.



- Retinopatía diabética: lesiones en los ojos, pudiendo provocar ceguera.
- Enfermedades cardiacas, pudiendo provocar ataques de corazón (infarto de miocardio).
- Nefropatía diabética: pérdida de la función renal (riñones).
- Neuropatía diabética: trastorno del sistema nervioso.
- Daños en la piel, dermatopatía diabética.

## ¿Por qué es importante la detección precoz de la enfermedad?

La detección precoz de la enfermedad facilita el inicio del tratamiento adecuado lo antes posible y, en consecuencia, contribuye a controlar el impacto de la enfermedad en la salud de la persona. Por ello, es fundamental:



8

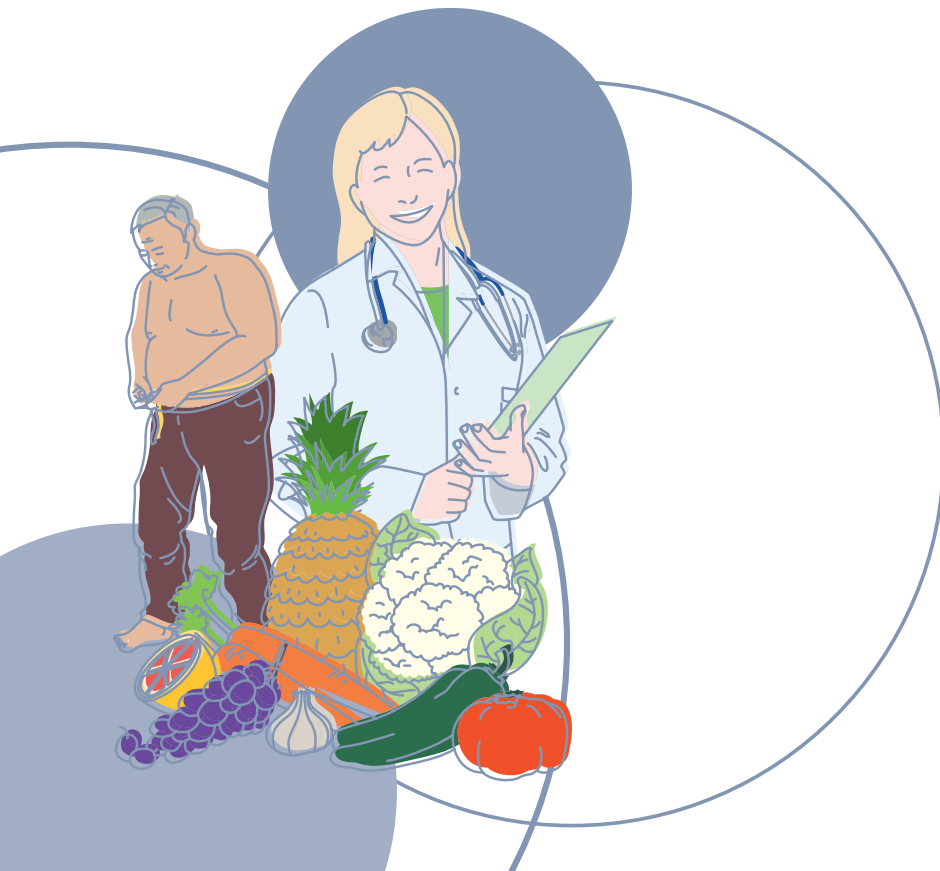
- El autoconocimiento y autochequeo individual para detectar los síntomas comunes asociados a la enfermedad.
- La realización de un chequeo o revisión general preventivo, al menos, una vez al año.
- Aunque no se presente ningún factor de riesgo, la vigilancia de la glucosa, sobre todo a partir de los 45 años.



## REAPRENDE

Desde Reaprende consideramos fundamental darse a la buena vida en la alimentación, la práctica de actividad física y otros hábitos saludables que contribuyan al mantenimiento del bienestar individual.

A continuación te ofrecemos algunas pistas para incluir hábitos o conductas saludables en tu día a día, en tu vida:





Equilibra tu dieta y evita el sobrepeso y la obesidad, prestando especial atención a:



10

- Una dieta variada y equilibrada, como podría ser la mediterránea, huyendo de las dietas milagro.
- Comes lo que compras, por lo que una cesta de la compra saludable propiciará una alimentación saludable. Te ayudará elaborar una lista previamente, comprar productos de temporada, revisar la información nutricional de las etiquetas, etc.
- Adecuar la frecuencia y cantidad de la ingesta en función de tus necesidades (edad, actividad física habitual, enfermedades...).
- Se recomienda comer 5 veces al día: 3 comidas principales y 2 tentempiés (media mañana y merienda).
- Mantener una regularidad en los horarios relacionados con la ingesta alimentaria.
- Controlar el consumo de grasa diaria: pudiendo incluir en la dieta alimentos ricos en grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, frutos secos, aguacate, etc.), o poliinsaturadas (sobre todo los pescados azules), limitando aún más el consumo de grasa animal (saturada). También te ayudará cocinar los alimentos al horno, al vapor, a la plancha o cocidos.

- Obtener los hidratos de carbono necesarios, complejos o de absorción lenta, de verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales y derivados lácteos.
- La dieta debe contener al menos 15 gramos de fibra por cada 1000 kilocalorías consumidas.
- Limitar o evitar el consumo de refrescos azucarados, de azúcares refinados (azúcar común, caramelos, etc.) y de bollería industrial.





Actívate y evita el sedentarismo, incorpora en tu vida actividad física saludable y regular:

- Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria o 150 minutos de actividad física moderada y periódica semanal.
- Elige el tipo de actividad que más se adecúe a ti: aeróbicas, de fortalecimiento, de equilibrio, de flexibilidad, etc.
- Ajusta la intensidad del ejercicio a tus posibilidades.
- Incorpora en tu vida cotidiana hábitos alternativos a los sedentarios (subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar, etc.).
- Emplea la vestimenta y el material adecuado para la actividad física concreta, y realiza los estiramientos recomendados antes y después de su práctica. Evitarás lesiones.





Date a la buena vida, siempre estás a tiempo de mejorar tu vida:

- Di un no rotundo al consumo de tabaco y reduce el consumo de alcohol.
- Evita automedicarte.
- Mantén medidas de higiene básicas relacionadas con el cuidado de pies, la higiene bucal, revisiones ginecológicas, etc.



- Realiza autocontroles periódicos de tensión arterial y azúcar en sangre.
- Acude a las visitas médicas programadas, confiando en las y los profesionales sanitarios.

Mantener unos hábitos de vida saludable, en determinadas ocasiones, requiere un esfuerzo y motivación extras; alguno de sus resultados sólo serán visibles a largo plazo... No obstante, darse a la buena vida también te ofrece la oportunidad de disfrutar de las actividades que llevas a cabo y ser más consciente de tu propio estado de salud.

Come sano, muévete, sonríe y disfruta...



### Reaprende. Date a la buena vida.



DATE A LA BUENA VIDA



[www.reaprendecr.es](http://www.reaprendecr.es)

Síguenos en:

Twitter: @Hansel\_RE / @Gretel\_RE

#diabetesp #reaprende

Facebook: Reaprende CR

Spotify: ReaprendeCR

Youtube: ReaprendeCR

Con la colaboración de:



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

902 22 22 22

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**