



día mundial de la diabetes

14 noviembre

La **alimentación**
y el **movimiento**
nos ayudan a prevenirla

La diabetes es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por presentar **niveles aumentados de azúcar en sangre** (glucemia). Con el tiempo, puede causar daños en diversos órganos. Sin embargo, es posible prevenir la diabetes tipo 2 a través de:

rica, variada, saludable a lo largo de todo el día
Alimentación equilibrada:



Elegí **lácteos descremados** y alimentos sin azúcar agregada

Sumá más **frutas y verduras**

Consumí **carnes sin grasa**

Preferí **legumbres, panes y cereales integrales**

Bebé **agua** y **evitá las bebidas azucaradas**, como las gaseosas

Consumí **porciones más chicas**, distribuidas en **4 a 6 comidas al día**

Usá menos sal en tus preparaciones

Evitá consumir alcohol

Moverte al menos 30 minutos al día te ayudará a:

Mantener un **peso adecuado**

Mejorar tu estado físico

Controlar el **nivel de azúcar en sangre**

Disminuir el riesgo de diabetes, obesidad y otras enfermedades

elegí hacer algo que te guste, como andar en bici, caminar, hacer deportes
Actividad física:



Es muy importante no fumar. Incluso unos pocos cigarrillos por día hacen daño a las arterias

Acceso al diagnóstico

La **diabetes** puede permanecer **silenciosa** por varios años. No obstante, con el tiempo pueden aparecer algunos **síntomas**, ante los cuales es necesario **consultar** al centro de salud más cercano:

Tendencia a **infecciones** en la piel
Aumento de la **sed** y/o **el apetito**

Pérdida de peso

Sequedad en la boca

Visión borrosa

Orinar mucho



La **detección oportuna** permite acceder a un **tratamiento y seguimiento adecuados**, para prevenir complicaciones.

El diagnóstico puede realizarse mediante un **análisis de sangre, disponible en forma gratuita** en todos los centros de salud de la provincia.

También existe la **diabetes gestacional**, que se da durante el embarazo. Por eso, es importante que las **mujeres embarazadas** acudan a los controles necesarios.

Más información:

PROGRAMA CÓRDOBA DIABETES
procordiadiabetes@gmail.com

O en el hospital o centro de salud más cercano:

