

# Prevenir y Vivir con Diabetes



# ¿Qué es la Diabetes?

---



La insulina es una hormona producida en el páncreas que controla el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas para la energía y el mantenimiento/crecimiento. Hay dos tipos de diabetes que afectan este proceso:

- Tipo I – No tener suficiente insulina producida en el páncreas.
  - Aproximadamente el 10% de todos los casos son de Tipo I
- Tipo II – Las células del cuerpo no responden a la insulina producida.
  - Aproximadamente el 90% de todos los casos son Tipo II

**El Tipo II es mas común y se evita con mayor facilidad**

# WHO'S AT RISK

## for prediabetes or type 2 diabetes?

You could have prediabetes or type 2 diabetes and not know it—there often aren't any symptoms. That's why it makes sense to know the risk factors:



45+ years old



Physically active less than 3 times/week



Family history of type 2 diabetes



High blood pressure



History of gestational diabetes\*



Overweight

CDC

\*Diabetes during pregnancy. Giving birth to a baby weighing 9+ pounds is also a risk factor.

# Señales, Síntomas y Complicaciones

---



## Señales y Síntomas

- Sed Excesiva
- Orinar Frecuentemente
- Hambre Extrema
- Irritabilidad
- Visión Borrosa
- Cicatrización Lenta
- Cansancio Extremo
- Extrema Fatiga Inexplicable

## Complicaciones

- Ojos - Alteración de visión
- Corazón – Presión arterial alta
- Riñón – Cetosis y daño renal
- Vasos Sanguíneos – Ruptura, provocando daño tisular
- Pies – entumecimiento que conduce a daño tisular y posible amputación.

# Tendencias de aumento de diabetes Tipo II



- Según la Organización Mundial de la Salud, (que explica la cambiante estructura por edad de la población mundial) la prevalencia de la diabetes entre adultos paso del 4.7% en 1980 a 8.5% en 2016.
- El aumento de la diabetes sigue las tendencias demográficas en la urbanización.
  - Estilos sedentarios con menos trabajo que exige el físico
  - Transición nutricional global a alimentos ricos en azúcar y grasas, mientras que estos son bajos en nutrientes

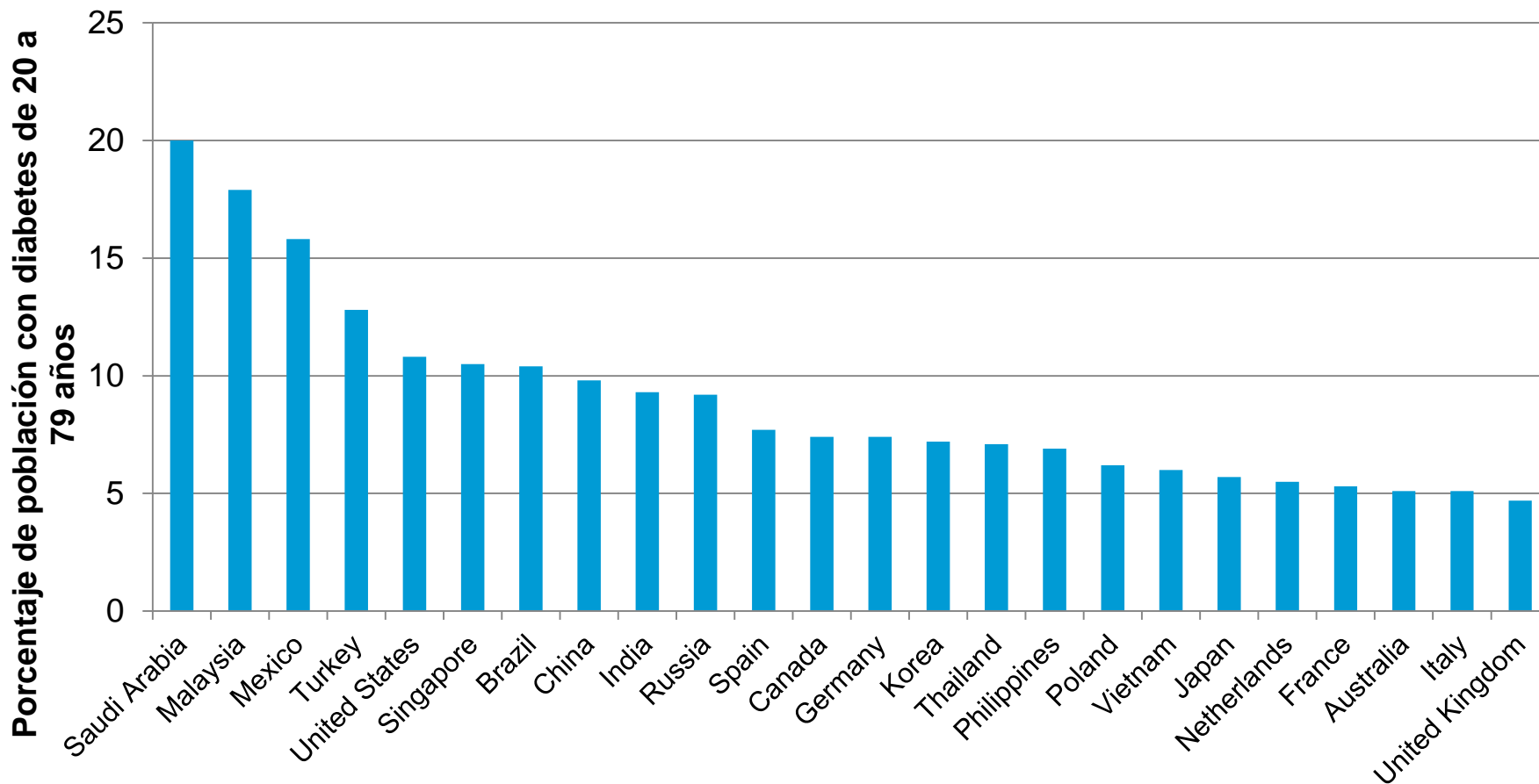
- **422 millones de personas alrededor del mundo**
- **1.5 millones de muertes al año**
- **Diabetes Tipo II puede ser prevenida!**

# La Diabetes Varía Ampliamente Entre Las Naciones



## Prevalencia de Diabetes en los Países de Operación de LyondellBasell

(Según las encuestas de muestra de la Fundación Internacional de Diabetes 2015, Diabetes Atlas)



# Prevención y Tratamiento

---

- Tratamientos con insulina
- Productos Farmacéuticos
- Mantener una dieta saludable como:
  - Minimizar la ingesta de alimentos y bebidas altos en azúcar
  - Revisar las etiquetas de alimentos para minimizar edulcorantes como el jarabe de maíz de alta fructosa.
  - Substituya los jugos de fruta
  - Minimizar los ácidos grasos-trans y las grasas saturadas consumiendo nueces, aceites vegetales y pescado.
- Hacer actividad física regular
- Regular el peso corporal
- Evitar el uso de tabaco

No hay cura para la diabetes, pero se puede prevenir y manejar con:

- Dieta balanceada
- Actividad Física regular
- Ejercicio
- Monitoreo regular del azúcar en la sangre
- Medicamentos

La [Federación Internacional de Diabetes](#) tiene buena información sobre la investigación de la diabetes por región.



- [Básicos de la Diabetes](#)
- [Información General](#)
- [Proyecto Global de Curar la Diabetes Tipo I](#)
- [Federación Internacional de Diabetes](#)
- [NIH](#)
- [CDC](#)

