

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



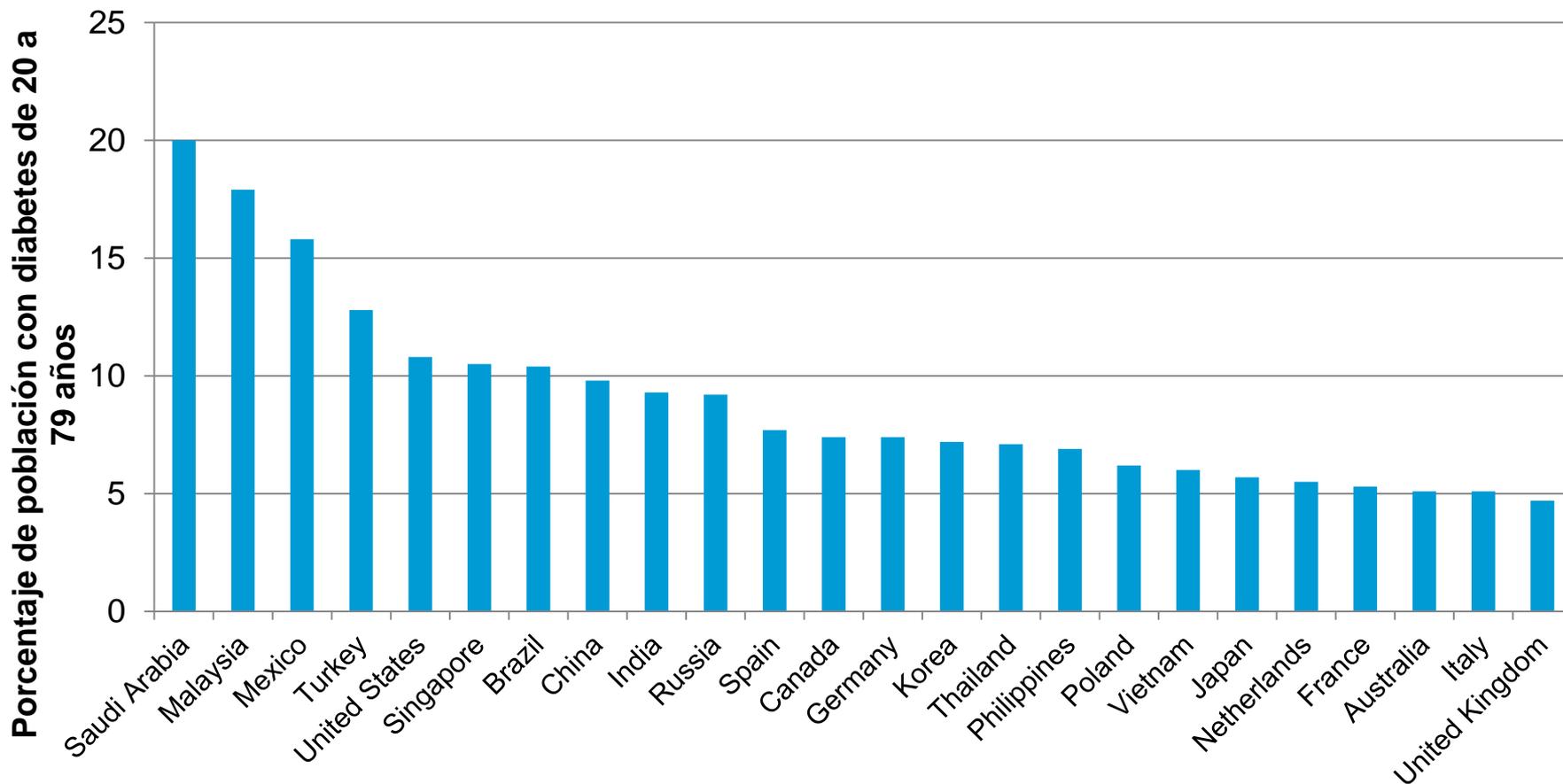
- Según la Organización Mundial de la Salud, (que explica la cambiante estructura por edad de la población mundial) la prevalencia de la diabetes entre adultos paso del 4.7% en 1980 a 8.5% en 2016.
- El aumento de la diabetes sigue las tendencias demográficas en la urbanización.
 - Estilos sedentarios 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.
 - Sustituya 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



Vivir con Diabetes

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.

Fuentes

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

