



DIABETES



Este año la **OMS** alerta sobre esta enfermedad de prevalencia creciente, que anualmente causa la pérdida de millones de vidas, y que se estima que para 2030 será el séptimo problema de salud pública a nivel global. El objetivo es intensificar la prevención, mejorar la atención y reforzar la vigilancia.

¿QUÉ LA CAUSA?

Es una patología crónica que se origina cuando el páncreas no produce suficiente insulina – o no puede utilizarla eficazmente- para regular el azúcar en la sangre. Principalmente existen tres tipos de diabetes de las cuales **sólo la llamada Tipo 2 es prevenible**.

¿QUÉ PRODUCE?

El azúcar nos aporta la energía necesaria para vivir, pero si no puede llegar a las células, se acumula en nuestro organismo alcanzando niveles altamente perjudiciales.

PREVENCIÓN 6 MANERAS PARA AYUDAR A REDUCIR LOS RIESGOS DE DIABETES TIPO 2

-  1 Mantener un peso saludable
-  2 Ejercitarse moderadamente
-  3 Mantener hábitos alimenticios saludables
-  4 No fumar
-  5 Controlar el estrés y depresión
-  6 Dormir lo suficiente

El diagnóstico temprano, la educación sobre el control personal de la enfermedad y el tratamiento inmediato son factores fundamentales para su prevención.

Para más cuidados preventivos visite nuestro sitio web www.amebpba.org.ar

¡VENZAMOS A LA DIABETES!

Comisión Directiva