

14 DE NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

MEDIDAS PREVENTIVAS

Tomar una dieta sana y equilibrada, baja en calorías, sodio y azúcares ayuda a mantener un peso estable y niveles bajos de colesterol.

Actividad física diaria, reserva al menos 30 minutos al día para caminar.

Peso adecuado, el 80% de las personas con azúcar tiene sobrepeso y éste es un factor de riesgo a evitar en la enfermedad de Alzheimer.

Antecedentes familiares, quiénes tienen familiares diabéticos tiene más riesgo de padecer esta enfermedad.

Enfermedades de riesgo, es frecuente que otras enfermedades como la hipertensión estén asociadas a la diabetes. Para detectarla a tiempo, realícese un chequeo periódicamente.

QUIÉNES DEBEN HACERSE MEDICIONES DE GLUCEMIA:

- Personas mayores de 45 años.
- Menores de 45 años, cuando existan factores de riesgo.
- Cuando aparezcan síntomas.
- Cuando la glucemia en ayunas sea mayor de 100 mg/dl.
- Pacientes hipertensos o con el colesterol alto.



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines

20 DE CADA 100 PERSONAS CON DIABETES DESARROLLAN UNA NEUROPATÍA.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES



*No todos los síntomas pueden presentarse,
algunos veces pasan desapercibidos*

AFAEX– ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS
ENFERMEDADES AFINES

“NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE”

Av. María Auxiliadora, 2– 06011 Badajoz

Teléfono y fax: 924 22 91 78

Correo: afaexbadajoz1@gmail.com

www.badajoz.org/afaex

RELACIÓN ENTRE LA DIABETES Y EL ALZHEIMER. MEDIDAS PREVENTIVAS



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines

INTERVENCIÓN EN SALUD COMUNITARIA



LA EDUCACIÓN Y LA PREVENCIÓN, DOS CLAVES PARA REDUCIR LA DIABETES Y EL RIESGO DE ALZHEIMER

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es una enfermedad metabólica de tipo crónico que se manifiesta por niveles elevados de glucosa en sangre. La causa es una secreción o acción deficiente de la insulina, hormona producida por el páncreas, encargada de convertir el azúcar, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.



Se calcula que, actualmente, hay 17 millones de personas que padecen la enfermedad en todo el mundo y que esta cifra se duplicaría hacia el año 2030 (O.M.S.)

Hay varios tipos de diabetes:

x Tipo 1: Generalmente se les diagnostica a niños y adultos jóvenes. En este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina.

x Tipo 2: Con este tipo de diabetes el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la misma. Son factores de riesgo, la obesidad, la hipertensión arterial y el colesterol elevado. Es el tipo de diabetes más común.

DIABETES Y ALZHEIMER, UN CÍRCULO VICIOSO

Numerosos estudios apuntan que la Diabetes aumenta el riesgo de Alzheimer. Las hipótesis que se barajan en estudios previos estriban en que las personas con diabetes tienen gran cantidad de un tipo de toxinas que favorecen la formación de placas amiloide y ovillos característicos del Alzheimer. Otra de las hipótesis es que los altos niveles de azúcar pueden producir daños vasculares responsables de la demencia vascular. En definitiva, los pacientes con diabetes tienen mayor riesgo de demencia y esta condición hace, a su vez, se incrementen las probabilidades de sufrir episodios hipoglucémicos **por un peor manejo del tratamiento causado por el deterioro cognitivo.**

(Fuente: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/06/10/neurociencia/1370891687.html>)



SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES REDUCIENDO LOS RIESGOS.

Si usted tiene Pre-diabetes, puede disminuir los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 a la mitad perdiendo el 5% de su peso combinado con 30 minutos de ejercicio casi todos los días de la semana. Además para reducir sus riesgos de diabetes y posiblemente Alzheimer, los cambios en su estilo de vida también lo pueden proteger de ataques al corazón y derrames.

