



PREVENIR LA DIABETES EN FAMILIA.



Estimadas madres usuarias



Cada 14 de noviembre, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes para crear conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas, así como fortalecer las acciones de prevención, el diagnóstico y el tratamiento oportuno de esta enfermedad. El tema de este 2022 es *“Educación para proteger el mañana”*. Es por lo anterior que en el marco de esta fecha la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes acciones preventivas que nos permitan proteger la salud de nuestra familia.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona muy importante que se encarga de llevar la glucosa a las células de todo el organismo y mantenerlas vivas y funcionando. Cuando esta insulina no se produce o no funciona correctamente, la glucosa se queda circulando en la sangre ("sube el azúcar" en la sangre) sin llegar a las células provocando con el paso del tiempo, daños al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

Existen tres tipos principales de diabetes:

TIPO 1

En la que el páncreas no produce insulina. No se puede prevenir y puede aparecer en personas de cualquier edad.

TIPO 2

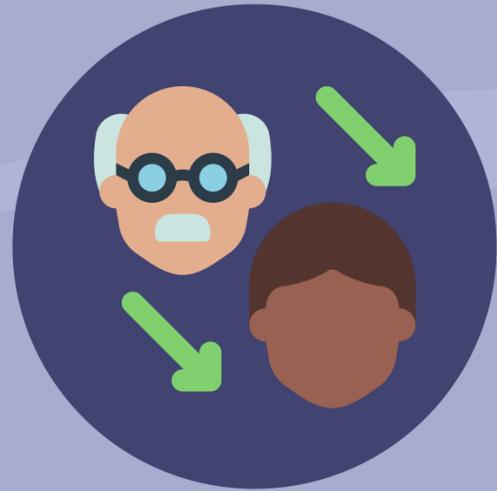
El cuerpo no produce insulina o continúa produciendo insulina pero esta no funciona como debiera, también puede presentarse a cualquier edad y lo más importante es que se puede prevenir.

Gestacional

La diabetes gestacional aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. generalmente desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 más adelante en la vida.



Factores que aumentan el riesgo de diabetes tipo 2



Herencia: Tener un familiar directo (papá, mamá, hermanos) con diabetes tipo 2.



Antecedentes: Haber nacido de una mamá que tuvo diabetes gestacional (diabetes mientras estaba embarazada).



Estilo de vida:
Sedentarismo, no realizar suficiente actividad física.



Tener sobrepeso u obesidad.
En particular un exceso de grasa abdominal.

Medidas de prevención en familia



Los adultos podemos hacer mucho para prevenir la diabetes tipo 2 en los niños, ya que se requiere principalmente de ajustes en la rutina diaria y en la alimentación que como adultos establecemos a los niños y niñas. De ahí la conveniencia de adoptar hábitos más saludables que van a favorecer a todos los miembros de la familia, por ejemplo:

Alimentación saludable



Beber más agua natural.
Evitar las bebidas azucaradas, refrescos y jugos.



Comer más frutas y verduras. Procurar incluirlas en cada comida del día.



Consumir más alimentos frescos y naturales. Evitar los ultraprocesados.



Comer en familia con la mayor frecuencia posible, sin distracciones como TV, celulares o *tablets*.



Respetar el apetito y saciedad de los niños, no insistir en que dejen el plato vacío. Servir porciones pequeñas y permitirles repetir.

Medidas de prevención en familia



¡Mantenerse activo!



Realizar 60 minutos de actividad física por día ya sea en sesiones de 10 a 15 minutos o todo a la vez.



Alentar a los miembros de la familia a participar en equipos deportivos o individuales. Pregunte cuales son sus favoritos



Limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla. Que no supere las 2 horas diarias.



Planear salidas activas, salir a caminar juntos, visitar un parque o museo, andar en bicicleta, patinar, bailar en casa.



Mantener una actitud positiva hacia la actividad física, concentrarse en el progreso paulatino.

Los niños pequeños y los adolescentes todavía están creciendo; por lo tanto, si tienen sobrepeso, el objetivo es desacelerar el aumento de peso y al mismo tiempo permitir el crecimiento y desarrollo normal. No los hagan seguir una dieta para adelgazar sin hablar con el médico.

Más información en:

- <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevent-type-2/type-2-kids.html>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/Diabetes.aspx>
- <https://kidshealth.org/es/parents/type1.html#catfit>
- <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
- <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2022>

