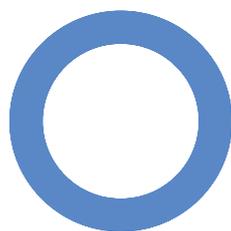




“Comenzar bien el día”

**DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2014**

Guía práctica 2014



## día mundial de la **diabetes**

Cada año, se celebra el **Día Mundial de la Diabetes** (DMD) el 14 de noviembre. Bajo el liderazgo de la Federación Internacional de Diabetes (FID), el Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 por la FID y la Organización Mundial de la Salud en respuesta a la creciente preocupación por el crecimiento de la amenaza sanitaria que suponía la diabetes.

El Día Mundial de la Diabetes une a la comunidad mundial de la diabetes con el fin de crear una voz potente a favor de la concienciación, la promoción y la defensa pública de la diabetes, implicando a individuos y comunidades para poner la epidemia bajo los focos de la atención pública.

El círculo azul es el símbolo mundial de la concienciación sobre la diabetes. Representa la unidad de la comunidad mundial de la diabetes como respuesta ante la epidemia de diabetes.

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

---

---

# Día mundial de la diabetes 2014

**'Vida saludable y diabetes'** es el tema central del Día Mundial de la Diabetes durante el período 2014-2016.



Las actividades y los materiales para 2014 se centran en la importancia de iniciar el día con un desayuno sano para:

- Ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.
- Conseguir controlar todos los tipos de diabetes a fin de evitar complicaciones.

Tres preguntas aportan información para las actividades de la campaña:

- ¿Qué desayuno ayuda a prevenir la aparición de diabetes tipo 2?
- ¿Qué desayuno ayuda a lograr controlar la diabetes?
- ¿Cómo podemos garantizar el acceso a un desayuno saludable?

---

# Mensajes clave

## 1. 'Invertir' en un desayuno saludable reducirá la carga mundial de diabetes y ahorrará miles de millones en pérdida de productividad y costes sanitarios.

- La carga humana y económica de la diabetes es enorme: afecta a casi 400 millones de personas, tiene como resultado más de 5 millones de muertes al año y consume casi 550.000 millones de USD en gastos relacionados con la salud.
- La mayoría de los costes relacionados con la diabetes proceden del tratamiento de las complicaciones, que pueden afectar al corazón, los ojos, los riñones y los pies; estas complicaciones se pueden prevenir mediante el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado de la diabetes.
- El retraso del diagnóstico significa que muchas personas ya tienen al menos una complicación en el momento en el que se les diagnostica diabetes.
- Más del 70% de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir o retrasar mediante la adopción de un estilo de vida más saludable, lo cual equivale a casi 150 millones de casos para 2035.
- Comer un desayuno saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2<sup>1</sup>.
- Una dieta saludable que contenga verdura, fruta fresca, cereales integrales, carnes magras, pescado y frutos secos puede ayudar a reducir el riesgo de una persona de desarrollar diabetes tipo 2 y a evitar complicaciones en personas con diabetes.
- Saltarse el desayuno va asociado a un aumento de peso<sup>1</sup>, uno de los principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2. El sobrepeso y la obesidad son responsables de hasta un 80% de los nuevos casos de diabetes tipo 2.
- Reducir la prevalencia de diabetes tipo 2 tendrá como resultado un aumento de la participación y la productividad en la mano de obra, teniendo en cuenta que el mayor número de personas con diabetes tiene entre 40 y 59 años de edad.
- Según los cálculos, tan sólo en el Reino Unido, la diabetes ha sido responsable de 9.000 millones de EUR en pérdida de productividad<sup>2</sup>.
- La diabetes consume entre el 10 y el 15% del total de los presupuestos sanitarios en países de ingresos altos. 1 de cada 9 USD gastados en atención sanitaria se emplea en diabetes.
- Hasta un 11% del total del gasto sanitario de cada país del mundo se podría ahorrar si atajásemos los factores de riesgo prevenibles de la diabetes tipo 2.

# Mensajes clave

## 2. Garantizar el acceso a un desayuno asequible y saludable es fundamental para reducir la carga mundial de diabetes.

- Tomar un desayuno saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2<sup>1</sup>.
- La amplia disponibilidad de alimentos baratos, densos en energía y bajos en contenido nutricional, está potenciando la epidemia mundial de diabetes tipo 2.
- Los alimentos que reducen el riesgo de diabetes tipo 2, como las verduras, la fruta fresca, los cereales integrales y las grasas insaturadas deben ser más asequibles y fáciles de encontrar.
- Una dieta sana es, por término medio, 1,5 USD/día más cara que una no saludable, aumentando los costes por alimento de una persona en unos 550 USD/año<sup>3</sup>.
- Una dieta sana que contenga verdura, fruta fresca, cereales integrales, carne magra, pescados y frutos secos puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 de una persona y a evitar complicaciones en personas con diabetes.
- La diabetes es una carga enorme y creciente: mientras que, en 2013, 382 millones de personas vivían con diabetes, se calcula que esta cifra aumentará hasta llegar a los 600 millones en 2035.
- Los gastos sanitarios mundiales en tratamiento de la diabetes y control de sus complicaciones sumaron casi 550.000 USD en 2013.
- Podría ahorrarse hasta un 11% del total del gasto sanitario de todos los países del mundo si se atajasen los factores de riesgo prevenibles de la diabetes tipo 2.
- Más del 70% de los casos de diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar si se adopta un estilo de vida más saludable, lo cual equivale a 150 millones de casos para 2035.

1. Mekary, R. A., Giovannucci, E., Willett, W. C., van Dam, R. M., & Hu, F. B. (2012). Eating patterns and type 2 diabetes risk in men: breakfast omission, eating frequency, and snacking. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(5), 1182–1189. doi:10.3945/ajcn.111.028209

2. *The Costs of Diabetes Report, Diabetes UK 2012*  
[www.diabetes.org.uk/Documents/Diabetes%20UK%20Cost%20of%20Diabetes%20Report.pdf](http://www.diabetes.org.uk/Documents/Diabetes%20UK%20Cost%20of%20Diabetes%20Report.pdf)

3. *Do Healthier Foods and Diet Patterns Cost More Than Less Healthy Options? A Systematic Review and Meta-Analysis*, Mayuree Rao, Ashkan Afshin, Gitanjali Singh, Dariush Mozaffarian, *BMJ Open*, December 5, 2013 - [www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-diet-costs-1-50-more/](http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-diet-costs-1-50-more/)

---

# Alimentación saludable y diabetes

Los individuos pueden reducir su riesgo de diabetes tipo 2:

- Eligiendo agua, o café o té sin azúcar en lugar de zumo de fruta, refrescos u otras bebidas azucaradas.
- Comiendo al menos 3 raciones de vegetales al día, que incluyan verdura de hoja verde como espinacas, lechugas o berzas.
- Comiendo hasta 3 raciones de fruta fresca al día
- Eligiendo frutos secos, una pieza de fruta fresca o yogur sin azúcar para picar entre horas.
- Limitando la ingesta de alcohol a un máximo de 2 bebidas estándar al día.
- Eligiendo cortes magros de carne blanca, aves y pescado en lugar de carnes procesadas o rojas.
- Eligiendo manteca de cacahuete en lugar de crema de chocolate o mermelada para untar el pan.
- Eligiendo pan integral en lugar de pan blanco, arroz integral en lugar de arroz blanco y pasta integral en lugar de pasta refinada.
- Eligiendo grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de colza, aceite de maíz o aceite de girasol) en lugar de grasas saturadas (mantequilla, ghee, grasas animales, aceite de coco o aceite de palma).

Estas recomendaciones también ayudarán a las personas con diabetes a lograr un control estable.

## Por qué es importante un desayuno saludable

- Consumir un desayuno saludable ayuda a controlar el apetito y las concentraciones de glucemia, tanto en adultos como en niños.
- Tomar un desayuno saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2<sup>1</sup>.
- Saltarse el desayuno va asociado al aumento de peso<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Mekary, R. A., Giovannucci, E., Willett, W. C., van Dam, R. M., & Hu, F. B. (2012). Eating patterns and type 2 diabetes risk in men: breakfast omission, eating frequency, and snacking. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(5), 1182–1189. doi:10.3945/ajcn.111.028209

## Opciones para un desayuno saludable:

Té o café sin azúcar o agua	Verduras
Pan, arroz u otros productos integrales	Leche desnatada
Manteca de cacahuete	Frutos secos y semillas
Huevos (hervidos, revueltos o escalfados)	Pollo/pavo asado
Yogur sin azúcar (con nueces, semillas o fruta fresca)	Pescado
1 pieza de fruta fresca (manzana, pera, naranja, melocotón)	Queso (poco)
Cereales con un alto contenido en fibra y bajo en azúcar	Jamón, embutidos (poco)



## Opciones **no saludables** para un desayuno:

Zumos de fruta, smoothies de fruta	La mayoría de los cereales para el desayuno
Pan blanco, pasteles, croissants	Alimentos fritos
Mermelada, miel, crema de chocolate	Leche con sabores
Yogur azucarado	Bebidas azucaradas



---

# Cómo participar

El Día Mundial de la Diabetes reúne a millones de personas en más de 170 países a fin de aumentar la concienciación sobre la diabetes. Las actividades que se pueden organizar en su comunidad

local para celebrar el 14 de noviembre y mostrar apoyo a los casi 400 millones de personas que en la actualidad viven con diabetes y las muchas más que corren riesgo de desarrollarla son:



## Promover el día mundial de la diabetes a través de los medios de comunicación social

Ayudar a aumentar la concienciación compartiendo y utilizando los mensajes clave y los recursos multimedia que la FID pondrá a su disposición como parte de la campaña dinámica en los medios de comunicación sociales que se presentará el día 1 de noviembre.

[www.idf.org/worlddiabetesday](http://www.idf.org/worlddiabetesday)

---

## Desayuno en azul

Aumente la concienciación sobre la importancia de una dieta sana y equilibrada para la prevención y el control de la diabetes organizando un evento con un desayuno saludable.

[www.idf.org/worlddiabetesday/activities/go-blue-for-breakfast](http://www.idf.org/worlddiabetesday/activities/go-blue-for-breakfast)

---





## Iluminar un monumento o edificio en azul

Únase al Desafío Monumental Azul consiguiendo que un monumento o edificio conocido de su localidad se ilumine en azul para aumentar la concienciación sobre la diabetes en noviembre.

[www.idf.org/worlddiabetesday/activities/monument-challenge](http://www.idf.org/worlddiabetesday/activities/monument-challenge)

---

## Poner el pin con el círculo azul a una personalidad

Ayude a promover el símbolo mundial de la concienciación sobre la diabetes consiguiendo que los personajes famosos locales muestren su apoyo a la causa de la diabetes llevando el pin con el círculo azul para convertirlo en el símbolo universalmente reconocido de la concienciación sobre la diabetes.

[www.idf.org/worlddiabetesday/pin-personality](http://www.idf.org/worlddiabetesday/pin-personality)

---



## Formar un círculo azul humano

Una sencilla actividad con un gran impacto visual que puede organizarse como actividad aislada o como parte de un evento mayor. Consiga que se unan sus amigos, familiares, colegas y el público en general.

---



## Vestir de azul

Promueva el color mundial de la concienciación sobre la diabetes haciendo que sus amigos, familiares y colegas vistan de azul en noviembre. ¡Sea todo lo creativo que pueda!

---

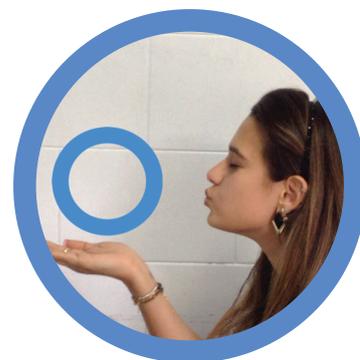
## Hacerse una "selfie" con el círculo azul

Promueva el símbolo mundial de la diabetes de un modo divertido, mediante nuestra app gratuita "Círculo azul".

¡El límite es su imaginación!

[www.idf.org/worlddiabetesday/selfie-app](http://www.idf.org/worlddiabetesday/selfie-app)

---



---

# Recursos

## Cartel



El cartel de la campaña de 2014 promueve el mensaje “Una alimentación saludable comienza con el desayuno”. Este cartel está disponible para su descarga en múltiples idiomas y se puede traducir a su propia lengua local contactando con el equipo de Comunicación de la FID, [wdd@if.org](mailto:wdd@if.org).

[www.if.org/worlddiabetesday/materials/posters](http://www.if.org/worlddiabetesday/materials/posters)

---

## Infografía

Hay a su disposición una selección de infografías que explican la diabetes, sus signos y síntomas, factores de riesgo y cómo reducir el riesgo de diabetes tipo 2, en el vínculo que encontrará a continuación. Las infografías se pueden descargar en formato pdf.

[www.if.org/worlddiabetesday/materials/infographics](http://www.if.org/worlddiabetesday/materials/infographics)



---

## Logo



El logo del Día Mundial de la Diabetes es el círculo azul, el símbolo mundial de la diabetes. Este logo está disponible en más de 60 idiomas. La FID agradece que se extienda el uso del logo del DMD con el fin de aumentar la concienciación sobre la diabetes. Puede obtener permiso por escrito para utilizar el logo del DMD a través de [wdd@if.org](mailto:wdd@if.org).

[www.if.org/worlddiabetesday/logo/downloads](http://www.if.org/worlddiabetesday/logo/downloads)

---

## Artículos promocionales

Hay a su disposición una selección de artículos promocionales del Día Mundial de la Diabetes para su uso en los eventos de concienciación del Día Mundial de la Diabetes. Pins con el círculo azul, pulseras de concienciación, banderas, camisetas y cintas métricas se pueden comprar en la tienda online de la FID y en la tienda online del DMD.

<http://shop.if.org>

[www.cafepress.com/diabetesbluecircle](http://www.cafepress.com/diabetesbluecircle)



# Cifras y datos



El Atlas de la Diabetes de la FID, 6ª edición, ofrece las cifras, la información y las proyecciones más recientes sobre la magnitud presente y futura de la epidemia de la diabetes.

- Casi 400 millones de personas tienen diabetes; para 2035 esta cifra habrá aumentado hasta alcanzar los 592 millones.
- El número de personas con diabetes tipo 2 está en aumento en todos los países.
- El 80% de las personas con diabetes vive en países de ingresos medios y bajos.
- El mayor número de personas con diabetes tiene entre 40 y 59 años de edad.
- 175 millones de personas con diabetes están sin diagnosticar.
- La diabetes causó 5,1 millones de muertes en 2013. Cada 6 segundos muere una persona por diabetes.
- La diabetes generó al menos 548.000 millones de USD en gasto sanitario en 2013, un 11% del gasto total en adultos.
- Más de 79.000 niños desarrollaron diabetes tipo 1 en 2013.
- Más de 21 millones de niños nacieron afectados por la diabetes durante el embarazo en 2013.

**La FID publicará la actualización del Atlas de la Diabetes de la FID, Sexta Edición el día 14 de noviembre. Encontrará las cifras más recientes sobre la epidemia mundial de diabetes en <http://www.idf.org/diabetesatlas>.**