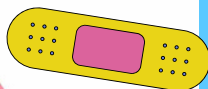


Niveles de glucosa en sangre

# GLUCEMIA



## HIPOGLUCEMIA

Valores bajos de glucosa en sangre

Nivel de glucemia en **55 mg/dl** o menos

## NORMOGLUCEMIA

Valores normales de glucosa en sangre

Nivel de glucemia entre **70 y 100 mg/dl** en ayunas

## HIPERGLUCEMIA

Valores altos de glucosa en sangre

Nivel de glucemia superior a **100 mg/dl** en ayunas

**1 Muévete**  
Haz por lo menos **30 minutos** de ejercicio **CONTINUO** al día, por lo menos **4 veces por semana**.

**2 Chequea tu peso**  
Tener un peso saludable es clave para **reducir el riesgo** de diabetes.

**3 Elige grasas saludables**  
Aceite de oliva, palta, nueces y semillas contienen **ácidos grasos** mono y poli-insaturados que son más saludables.

**4 Consume granos enteros**  
El trigo, la avena y otros granos enteros contienen **fibra y nutrientes** que **disminuyen el riesgo** de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

**5 Cuidate de los azúcares refinados**  
Pan blanco, bebidas azucaradas, gaseosas, entre otras, **pueden incrementar tu riesgo** de diabetes.

**6 Deja de fumar**  
Los fumadores tienen casi **50% más riesgo** de padecer diabetes que los no fumadores.



## Más información y contacto



Consejos de salud de tu Enfermera Rural



Enfermeriarural





# día mundial de la diabetes

14 noviembre



## Centro de Salud Cebolla

**1** Acude al centro vestido de azul el 14 de noviembre

**2** Comparte en tus redes sociales con un círculo azul y #WDD

En el instituto Arenales del Tajo de Cebolla se celebrará una jornada con motivo de este día con mesas informativas, charlas y más actividades sorpresa.

### EDUCAR PARA PROTEGER EL MAÑANA









# Programa de La Jornada



- 9:15 Charla "Conozco la diabetes y aprendo a prevenirla" para alumnos de 3º ESO con testimonios de alumnos, padres, profesores y profesionales diabéticos.
- 11:15 Lectura del manifiesto del día de la diabetes por el AMPA ALTAIR
- Despliegue de pancarta elaborada por Asociación "Diversa Capacitat"
- Suelta de globos por gentileza del Excmo. Ayuntamiento de Cebolla
- Mesa informativa sobre Diabetes con enfermeros del Centro de Salud, Hospital Ntra. Sra del Prado y alumnos de enfermería UCLM

## Participan

- D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> José Pardo Cardenete (Coordinadora de enfermería CS Cebolla, especialista en enfermería familiar y Comunitaria)
- D<sup>a</sup> Emilia Suela Gutierrez (Orientadora Instituto "Arenales del Tajo" de Cebolla)
- D. Carlos Espejo Hidalgo (EIR 2º Enfermería Familiar y Comunitaria)
- D<sup>a</sup> Marifé Durán (Enfermera educadora en Diabetes Hospital Ntra. Sra. del Prado. Talavera de la Reina)
- D<sup>a</sup> Sara Trujillo Carretero (Alumna 3º enfermería UCLM)
- D. Mario González Villalba (Alumno 3º enfermería UCLM)
- D<sup>a</sup> Sofía Palencia Morales (Alumna 3º enfermería UCLM)

## Colaboran

- Centro de Salud "Cebolla"
- IES "Arenales del Tajo" de Cebolla
- Facultad de Enfermería UCLM Talavera
- Excmo. Ayuntamiento de Cebolla
- Asociación "Diversa Capacitat" de Cebolla
- AMPA ALTAIR del IES "Arenales del Tajo"



Actividad inscrita como evento internacional en la página internacional World Diabetes Day.org

El Día Mundial de La Diabetes (DMD) es la mayor campaña de concienciación sobre la diabetes del mundo. Se celebra cada año el 14 de noviembre

**CAUSAS**  
La hiperglucemia puede ser causada por:

**Demasiada poca insulina**  
Comer demasiados hidratos de carbono

**Alteración por una enfermedad**  
(como un resfriado o la gripe)

**Otras tensiones/ansiedad**  
(como conflictos familiares o exámenes)

**SÍNTOMAS**

SED EXCESIVA

NECESITA ORINAR CON FRECUENCIA

IRRITABILIDAD

DOLOR DE ESTÓMAGO



1/9 personas tendrá diabetes en 2030



**SÍNTOMAS**

SUDOR

VISIÓN BORROSA

CONFUSIÓN MENTAL

ANSIEDAD

HAMBRE

IRRITABILIDAD

TEMBLORES

PALPITACIONES

DOLOR DE CABEZA

DEBILIDAD, FATIGA

El círculo azul es el logotipo del Día Mundial de la Diabetes. Su significado es muy positivo, en muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa cielo que une a todas las naciones y es el color de la bandera de Naciones Unidas.

El círculo azul encarna la unidad de la comunidad internacional de la diabetes.