

•••  
**Día**  
**MUNDIAL**  
*de la*  
**Diabetes**



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre

## FACTORES de RIESGO

- Sedentarismo.
- Dieta alta en grasas y azúcares.
- Obesidad y sobrepeso.
- Consumo de tabaco.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

•••

# Día MUNDIAL de la Diabetes



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre



## CÓMO PREVENIR

- Estilo de vida saludable.
- Alimentación sana.
- Actividad física.
- Mantener un peso adecuado.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

# Día MUNDIAL de la Diabetes



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre

## CÓMO ALIMENTARSE



- Incluye 3 porciones de verduras y 2 de frutas diariamente.
- Evita consumir alimentos altos en grasas y azúcares.
- Prefiere carnes blancas como pollo y pescado. En el caso de carnes rojas, elige las más magras.
- Consume cada semana legumbres y granos.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

•••

# Día MUNDIAL de la Diabetes



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre

**PUEDE  
PRODUCIR**



- Enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.
- Ceguera y problemas de los ojos.
- Enfermedades asociadas al riñón.
- Amputaciones de extremidades.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

...  
**Día**  
**MUNDIAL**  
de la **Diabetes**



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre



## DIABETES GESTACIONAL

- Consiste en cualquier grado de intolerancia a la glucosa que se manifiesta o se detecta durante el embarazo.
- Puede generar casos de Diabetes tipo 2 en la madre y al hijo en el futuro.
- Ciuda tu alimentación y sigue los consejos de tu médico.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

•••  
**Día**  
**MUNDIAL**  
de la **Diabetes**



#DíaMundialDeLaDiabetes

14 de noviembre

## PIE DIABÉTICO



- Mantén los pies limpios y suaves.
- Usa zapatos y calcetines adecuados.
- Evita usar sandalias.
- Revisa tus pies diariamente ante cortaduras, grietas o hinchazones.



CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA