

## COMO PODO REDUCIR O RISCO DE PADECER DIABETES TIPO 2?



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL

IMPORTANCIA DOS  
BOS HÁBITOS



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA FERROL

## Que é a Diabetes Mellitus (DM)

É unha enfermidade crónica que aparece cando o páncreas non produce suficiente insulina ou cando o organismo non a utiliza eficazmente. Como resultado, hai un aumento de glicosa en sangue.

### Factores de risco da diabetes tipo 2

- Sobrepeso/obesidade.
- Ter 45 ou máis anos.
- Alimentación non saudable.
- Familiares con diabetes.
- Diabetes xestacional.
- Estilo de vida inactivo.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Ser fumador/a.
- E moitos máis.

### Cando debo consultar?

#### Síntomas típicos:

- Aumento anormal da sede
- Aumento anormal do apetito.
- Aumento do número de miccións.
- Perda de peso
- Outros síntomas: cansazo, retraso cicatrización de feridas, infeccións urinarias frecuentes, oscurecemento pel (sobre todo colo e axilas), etc
- Aínda que na maioría dos casos ao principio non presentan síntomas.

## TEST DE FINDRISC Risco de desenvolver diabetes a 10 anos vista

### IDADE

- Menos de 45 anos (0 puntos).
- Entre 45-54 anos (2 puntos).
- Entre 55-64 anos (3 puntos).
- Entre 64 anos (4 puntos)

### Perímetro abdominal

#### Mulleres:

- Menos de 80 cm (0 puntos).
- Entre 80-88 cm (3 puntos).
- Máis de 88 cm (4 puntos).

#### Hombres:

- Menos de 94 cm (0 puntos).
- Entre 94 - 102 cm (3 puntos).
- Máis de 102 cm (4 puntos).

### IMC

- Menos de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 puntos).
- Entre 25-30 kg/m<sup>2</sup> (2 puntos).
- Máis de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 puntos).

### Houbo algún caso de DM na súa familia?

- Si - 2 puntos.
- Non - 0 puntos.

### Realiza normalmente al menos 30 min/día de actividade?

- Si - 2 puntos.
- Non - 0 puntos.

### Recetáronlle algunha vez medicamentos para a HTA?

- Si - 2 puntos.
- Non - 0 puntos.

### Con que frecuencia comes verduras e froitas?

- A diario - 0 puntos.
- Non a diario - 1 punto.

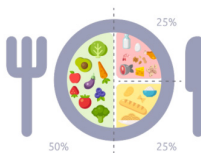
### Detectáronlle algunha vez niveis altos de glicosa en sangue?

- Si - 5 puntos.
- Non - 0 puntos.

PUNTUACIÓN TOTAL	RISCO DE DESENVOLVER DM2 EN 10 ANOS	COMO O INTERPRETAMOS?
<b>Menos de 7 puntos</b>	Probabilidade do 1%	Nivel de risco baixo
<b>De 7 a 11 puntos</b>	Probabilidade do 4	Nivel de risco lixeiramente elevado
<b>De 12 a 14 puntos</b>	Probabilidade do 17%	Nivel de risco moderado
<b>De 15 a 20 puntos</b>	Probabilidade do 33%	Nivel de risco alto
<b>Máis de 20 puntos</b>	Probabilidade do 50%	Nivel de risco moi alto

## ALIMENTACIÓN

### ALIMENTACIÓN



50%

Verduras, hortalizas e froita.

25%

Grans integrais/legumes

25%

Proteínas.

Diminuír o consumo de sal e evitar alimentos ultra procesados.

### PRATO DE HARVARD

para as comidas principais (comida e cea)

#### VERDURAS

**Acelgas, espinacas, gazpacho, brócoli, coliflor, pisto, setas...**

#### PROTEÍNAS

**Pescados, carnes, ovos, lácteos, tofu...**

#### GRANS INTEGRAIS / LEGUMES / PATACA

**Arroz, pasta, fabas, cuscús, quinoa, guisantes...**

**Acompañar sempre con froita.**

**Beber abundante auga.**

**Evitar frituras, empanados, rebozados.**

**Restrinxir estimulantes (café, té...)**

**Para tomas entre horas escoller froita ou froitos secos ao natural como alternativas saudables**

## EXERCICIO FÍSICO

### BENEFICIOS

Prevén e controla enfermidades non transmisibles.

Reduce síntomas de depresión e ansiedade. Mellora a saúde mental e cognitiva.

Reduce o número de caídas.

### RISCOS DO SEDENTARISMO

Aumento da mortalidade por calquera causa.

Aumento da mortalidade por enfermidades cardiovasculares e por cancro.

Aumento da grasa corporal e deterioro da forma física

### Canto exercicio practicar?

- Máis de 150 minutos de actividade física aeróbica de intensidade moderada ou máis de 75 minutos de intensidade vigorosa á semana.
- Fortalecemento muscular 2 ou máis días á semana.
- Exercicios de flexibilidade tódalas semanas.
- Comezar pouco a pouco, aumentando gradualmente a intensidade e duración.



**Facer algo de actividade física é mellor que permanecer totalmente inactivo.**

### Tabaco

- A recomendación é NON fumar.
- En caso de ser fumador, tratar de deixalo. Pedir axuda.
- É un dos maiores factores de risco de desenvolver cancro e outras patoloxías.

### Alcol

- Limitar ao máximo o consumo de alcol.
- O único consumo seguro é 0.

### Sono e descanso

- Dormir ou descansar polo menos 8 horas.
- Seguir unha rutina.
- Non facer exercicio intenso antes de durmir.
- Non botar siestas longas (máis de 30-40 minutos).
- Evitar cear tarde e moita cantidade.