



Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la diabetes representa la cuarta causa de muerte en Sudamérica y el Caribe y en gran parte es debido a que entre el 50% y 70% de los afectados no están controlados. Asimismo, otro factor importante es que entre el 30% y 40% de quienes contraen esta enfermedad no son diagnosticados. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen algunos factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes que no se pueden evitar, como lo es la genética, la edad y el historial familiar, sin embargo, existen algunas

medidas de prevención que consisten en cambiar algunos comportamientos, como lo son la mala alimentación, la falta de actividad física y el tener obesidad o sobrepeso.

De acuerdo con la organización, el 80% de los casos la diabetes puede ser prevenible mediante la adopción de una vida saludable. Es necesario que dialogue con su familia sobre como pueden desarrollar un plan familiar que incluya estrategias de apoyo mutuo en relación de pares (padres con hijos, hermanos y hermanas, esposos y esposas, abuelos y nietos) en la adopción de hábitos de alimentación saludables (frutas, vegetales, grasas saludables, productos integrales, carnes bajas en grasa- huevo y consumo de agua en su dieta diaria) cocina saludable y el desarrollo de actividades activas que promuevan el ejercicio aeróbico y el mantenimiento del peso saludable.

Información obtenida Organización Mundial de la salud-Campañas Mundiales de Salud Pública

Si tenemos salud, lo tenemos todo. En MAPFRE te cuidamos.