

COME SANO, MUEVETE, SONRIE, DISFRUTA

LA DIABETES
TIPO II SE PUEDE
PREVENIR SI
MODIFICAMOS
NUESTRO HABITOS
DE VIDA



Asociación Coruñesa de Persoas con Diabete

CLUB MARISTAS CORUÑA
Día Mundial de la Diabetes
Come sano, muévete, sonríe y disfruta

Día Mundial Diabetes

14 de Noviembre

Con motivo de la celebración del día Mundial de la Diabetes, el Club Maristas Coruña en colaboración con Acodi (Asociación Coruñesa de Personas con Diabetes) organiza una serie de actividades para concienciar a sus jugadores, entrenadores y familiares de la importancia de una correcta alimentación, en especial para los deportistas.

En los últimos años se ha visto un aumento considerable de diabetes tipo 2 entre los más jóvenes. El sedentarismo, la mala alimentación, son causas que pueden llevarnos a sufrir esta enfermedad. De ahí la importancia de la prevención o incluso un mejor control de la situación, consumiendo una alimentación sana y llevando una vida activa.

Come sano, muévete, sonríe y disfruta

Ese es nuestro lema para esta semana de entrenamientos donde intentaremos acercar esta enfermedad a nuestros jugadores y familiares, informando de los síntomas y causas de esta dolencia, con la idea de poder prevenir algunos casos y llevar una vida más sana. Así como los diferentes tipos de diabetes, factores de riesgo y como cuidarse para prevenir la diabetes.

Información: durante cada día de la semana publicaremos diferente información sobre esta enfermedad, tipos, prevención, consejos etc...para acercar esta realidad donde casi el 14% de la población en España mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2 (más de 5 millones de personas). Una gran proporción de estas personas desconoce que sufre la enfermedad, y cuando se diagnostica es tarde y se presenta alguna complicación. Toda esta información será publicada en nuestras redes sociales y se explicará a nuestros jugadores y familias, enviando a través de redes sociales todos los datos de mayor interés para que puedan conocer esta realidad.

Fomentar la comida sana: en esta semana dedicada a esta enfermedad y su prevención, incidiremos en una correcta alimentación, en especial entre nuestros deportistas. Fomentando la dieta mediterránea, eliminando grasas, azúcares, etc y cómo no, intentando que nuestros jugadores consuman fruta a lo largo del día. Gracias a la colaboración del Colegio Maristas Cristo Rey de A Coruña, al finalizar los entrenamientos semanales entregaremos a cada jugador una pieza de fruta (manzana), para ayudar a recuperar parte de las calorías perdidas y fomentando una alimentación saludable.

Charla nutricionista: ayudando en esa idea de acercar a nuestros jugadores los conceptos de alimentación sana, el Club organizará una conferencia, donde una nutricionista nos explicará tanto a jugadores como familiares diferentes ideas y conceptos de buena alimentación. Teniendo en cuenta el consumo que tienen los chicos en estas edades, donde el estudio y el deporte les supone un gran gasto de energía. Así que deben prepararse para este tipo de esfuerzos y tareas, además de tener en cuenta cómo pueden recuperarse mejor después de una semana de exámenes o competición deportiva.

Partido Liga Femenina 2: cómo en cada partido que jugamos como locales en el pabellón de Maristas, organizamos una actividad social diferente, en este caso la diabetes es lo que nos ocupa en esta jornada. El sábado día 17 jugamos contra el equipo de Mataró a las 16:00 de la tarde, y nuestros jugadores entregarán unos trípticos informativos a todos los que se acerquen a disfrutar del partido, con la idea de concienciar a todos de la importancia de la prevención en esta enfermedad. Gracias a la aportación de Acodi y su colaboración, podremos entregar toda esta información, y como acto final, tanto los equipos contendientes como el equipo arbitral posarán al inicio del partido con una pancarta lema de esta campaña, dando mayor relevancia a este día.



EQUIPO PREINFANTIL

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Llevamos toda la semana con diferentes actividades para dar a conocer esta enfermedad, pero...¿Qué es la diabetes?

Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción

Nuestras jugadoras del equipo preinfantil también quieren fomentar la alimentación sana y que mejor que una manzana para recuperar energías al finalizar el entrenamiento.



PARTIDO LIGA FEMENINA 2

DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#) [#LF2](#)

Como colofón a las actividades realizadas toda esta semana con nuestros equipos, informando sobre esta enfermedad, dando especial importancia a la prevención mediante la actividad deportiva y una correcta alimentación, queremos dar las gracias especialmente al Colegio [Maristas A Coruña](#) y a [Diabetes Coruña](#) por su colaboración en todas estas acciones y por la labor que hacen diariamente en la formación y ayuda de nuestros jóvenes.

También agradecer la disposición del [AE Boet Mataró](#) por participar en la foto final con miembros de la Asociación como acto final de nuestras actividades.



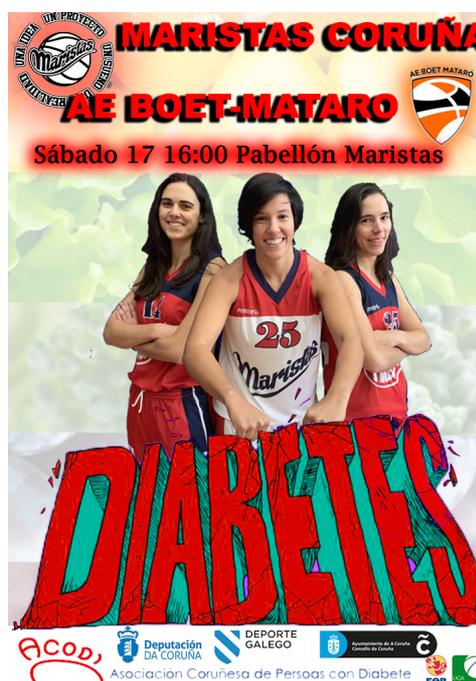
EQUIPO LIGA FEMENINA 2

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#) [#LF2](#)

El equipo de Liga Femenina 2 al acabar su entrenamiento debe recuperar energías y prepararse para el partido de este fin de semana, recordamos que es el sábado a las 16:00 en el pabellón de Maristas frente a Mataró.

Necesitamos llenar el pabellón de nuevo para conseguir nuestra segunda victoria en la liga, así que nos vemos este sábado.



EQUIPOS INFANTILES MASCULINOS

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Durante toda esta semana nuestros chicos





recibieron una manzana tras el entrenamiento, fomentar la actividad deportiva y la comida sana son básicos para prevenir enfermedades, y muy especialmente en estas edades para prevenir la diabetes tipo II. En nuestra semana dedicada a las actividades y apoyo a familias que sufren este tipo de enfermedad, concienciarnos de una buena alimentación para disfrutar de una mejor salud. En este caso vemos a todos los chicos de los equipos infantiles al finalizar el entrenamiento

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Dentro de las diferentes actividades que estamos haciendo en el Club, queremos destacar el fomento de la comida sana y la información que proporcionamos a nuestros jugadores, de cómo debe ser la alimentación de un deportista.

Con motivo de la celebración del día mundial de la diabetes estamos entregando al finalizar cada entrenamiento una manzana a cada jugador, como una fuente básica para recuperar la energía gastada. Agradecer al Colegio [Maristas A Coruña](#) por su colaboración en esta actividad y la implicación de todos los jugadores, entrenadores y familias en esta campaña.

EQUIPO JUNIOR Y SENIOR MASCULINO

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Durante toda esta semana el Club Maristas organiza una campaña informativa conmemorando el día mundial de la diabetes.

Con esta iniciativa queremos dar a conocer los síntomas y formas de prevenir esta enfermedad. Además de mostrar nuestro cariño y apoyo a todos los que la sufren y sus familiares.

Cada vez más jóvenes padecen esta enfermedad, que en algunos de sus casos se puede prevenir con actividad deportiva y alimentación sana.

Por eso, el Club Maristas durante esta semana entrega una manzana al finalizar los entrenamientos a cada uno de sus jugadores, fomentando la alimentación saludable. Esta vez son los jugadores senior y junior los que nos ayudan a difundir la campaña. Gracias a [Maristas A Coruña](#) por su colaboración en esta campaña!!

COME SANO, MUEVETE, SONRIE Y DISFRUTA!!!



EQUIPO CADETE MASCULINO

14 NOV - DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Para nosotros no es solo un día y dedicamos toda esta semana a compartir información sobre esta enfermedad y difundir la idea de la importancia de tener una buena alimentación y hacer ejercicio para prevenir la diabetes tipo II, cada vez más común entre nuestros jóvenes. El equipo cadete masculino también se une a la campaña



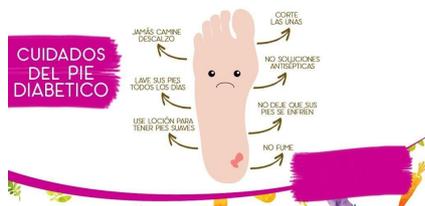
EQUIPO JUNIOR FEMENINO

14 NOV-DIA MUNDIAL DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

En esta semana en favor y apoyo a todos los que sufren esta enfermedad el equipo junior femenino también se une a la campaña realizada por el Club

Ejercicio y después comida sana. Gracias chicas!!! Y gracias al [Maristas A Coruña](#) por dar una pieza de fruta a cada uno de nuestros jugadores al finalizar los entrenamientos de esta semana.





EQUIPO CADETE FEMENINO

14 NOVIEMBRE - DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

[#ActitudparaAprender](#)

Nuestras jugadoras cadetes concienciadas de una alimentación sana para prevenir enfermedades.

Una manzana al acabar el entrenamiento, lo mejor para recuperar energías!!

EQUIPO SENIOR FEMENINO



MARISTAS CORUÑA

AE BOET-MATARO



Sábado 17 18:00 Pabellón de Maristas



OJO CON LA DIABETES

EL PROBLEMA

415 MILLONES DE ADULTOS CON DIABETES **640 MILLONES** EN 2040
TODA PERSONA CON DIABETES CORRE RIESGO DE PERDER VISION

LA RETINOPATÍA DIABÉTICA OCURRE COMO RESULTADO DIRECTO DE UNA GLUCOSA ALTA EN SANGRE CRÓNICA (HIPERGLUCEMIA), CAUSANDO DAÑO A LOS PEQUEÑOS VASOS SANGUÍNEOS DE LA RETINA. LA RETINOPATÍA DIABÉTICA PUEDE DAR LUGAR A LA CEGUERA.



FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE RETINOPATÍA:

- DURACIÓN DE LA DIABETES
- NIVELES ALTOS DE GLUCOSA EN SANGRE
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA

EL DESAFÍO

LA DIABETES ES LA CAUSA PRINCIPAL DE CEGUERA

MÁS DE UNA TERCERA PARTE DE LAS PERSONAS CON DIABETES DESARROLLARÁN PÉRDIDA DE VISION



¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

EL COSTE SOCIAL Y PERSONAL DE LA PÉRDIDA DE VISION AMENAZA CON SATURAR LOS SISTEMAS DE SALUD Y DE ATENCIÓN SOCIAL

UNA SOLUCIÓN

LA DETECCIÓN TEMPRANA Y EL TRATAMIENTO A TIEMPO DE LA RETINOPATÍA DIABÉTICA PUEDEN PREVENIR LA PÉRDIDA DE VISION

LAS REVISIONES REGULARES OCULARES EMPIEZAN CON LOS PROFESIONALES DE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD



EL CRIBADO PARA LA RETINOPATÍA DIABÉTICA DEBE CONVERTIRSE EN UNA PARTE INTEGRAL DE LA ATENCIÓN DE LA DIABETES

ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA

www.worlddiabetesday.org



OJO CON LA DIABETES

SIGNOS Y SÍNTOMAS



SI MUESTRAS ESTOS SIGNOS, CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD

ESTOS SIGNOS PUEDEN SER LEVES O ESTAR AUSENTES EN PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA

www.worlddiabetesday.org



OJO CON LA DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

TU CUERPO NECESITA INSULINA PARA TRANSFORMAR LA GLUCOSA EN ENERGÍA



TIPO 1

CUANDO EL PÁNCREAS NO PRODUCE INSULINA ES DIABETES TIPO 1



TIPO 2

CUANDO EL PÁNCREAS NO PRODUCE SUFICIENTE INSULINA (O LA INSULINA NO PUEDE SER PROCESADA) ES DIABETES TIPO 2



DIABETES GESTACIONAL

CUANDO LA INSULINA ES MENOS EFICAZ DURANTE EL EMBARAZO, ES DIABETES GESTACIONAL



ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA

www.worlddiabetesday.org



COME SANO, MUEVETE, SONRIE, DISFRUTA

LA DIABETES TIPO II SE PUEDE PREVENIR SI MODIFICAMOS NUESTRO HABITOS DE VIDA



