



## **Dia Mundial de la Diabetis: abordant una epidèmia silenciosa**

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis, una oportunitat per conscienciar sobre aquesta malaltia crònica que afecta milions de persones arreu del món. La diabetis és una epidèmia silenciosa, ja que sovint no es manifesta fins que les complicacions es fan evidents. A continuació, compartim informació essencial sobre la diabetis, els seus símptomes, com prevenir-la i com portar un estil de vida saludable per controlar-la.

### **Què és la Diabetis?**

La diabetis és una malaltia crònica que afecta com el cos processa el sucre (glucosa). Hi ha dos tipus principals de diabetis: la diabetis tipus 1, que és una condició autoimmunitària que ataca les cèl·lules productores d'insulina, i la diabetis tipus 2, que sol estar relacionada amb l'estil de vida i la resistència a la insulina.

### **Símptomes de la diabetis:**

- Augment de la set i la gana.
- Augment de la necessitat d'orinar.
- Fatiga.
- Perdre pes tot menjant quantitats adequades
- Ferides que no cicatritzen ràpidament.

### **Com prevenir la diabetis?**

La prevenció és clau. Pots prendre les següents mesures:

- Mantingues un pes saludable.
- Fes exercici regularment.
- Menja una dieta equilibrada amb aliments rics en fibra.
- Evita el consum excessiu de sucre i carbohidrats refinats.
- Redueix l'estrès.

### **Estil de vida saludable per controlar la diabetis:**

Si ja tens diabetis, un estil de vida saludable pot ajudar a controlar-la:

- Controla els nivells de sucre en sang.
- Pren la medicació prescrita pel teu metge.
- Mantingues una dieta equilibrada i controla les porcions.
- Fes exercici regularment.
- Realitza revisions al teu CAP regularment.

El Dia Mundial de la Diabetis és una oportunitat per educar-nos i conscienciar-nos sobre aquesta malaltia i les seves conseqüències. La prevenció i la gestió adequada són crucials per a una vida saludable per a les persones amb diabetis. Si tens inquietuds sobre la diabetis, parla amb el teu professional sanitari de confiança per a obtenir més informació i orientació.

**Més informació:**

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/index.html>