

10 FACTOS ACERCA DA DIABETES

- 1** – Cerca de 422 milhões de pessoas em todo o mundo têm da diabetes.
A epidemia global emergente de diabetes está associada ao excesso de peso, obesidade e inatividade física.
- 2** – A diabetes é uma das principais causas de morte em todo o mundo. Em 2012 a diabetes tipo 2 foi a causa direta de 1,5 milhões de mortes.
- 3** – As duas formas mais comuns de diabetes são:
Diabetes tipo 1 - caracterizada pela falta de produção de insulina.
Diabetes tipo 2 - resulta da ineficiência de insulina.
Enquanto a diabetes tipo 2 tem um potencial de prevenção, as causas e fatores de risco da diabetes tipo 1 continuam uma incógnita.
- 4** – O terceiro tipo de diabetes é a diabetes gestacional.
Este tipo de diabetes é caracterizado por hiperglicemia ou níveis elevados de açúcar no sangue, durante a gravidez. As mulheres com diabetes gestacional têm um risco acrescido de complicações durante e após a gravidez, assim como um risco acrescido de diabetes no futuro.
- 5** – A diabetes tipo 2 é mais frequente que a diabetes tipo 1.
A diabetes tipo 2 engloba 90% dos diabéticos em todo o mundo.
Os casos de diabetes tipo 2 em crianças têm crescido a nível mundial. Em alguns países, as crianças e os adolescentes são cerca de metade dos novos casos diagnosticados de diabetes tipo 2.
- 6** – Pessoas com diabetes podem viver de forma saudável por muitos anos, desde que a sua diabetes seja adequadamente diagnosticada e tratada.
- 7** – O diagnóstico precoce e a intervenção adequada, são pontos cruciais para uma vida longa sem complicações.
Medidas simples como o acesso a meios e orientações de autogestão e controlo da diabetes, apoiadas pela rede de cuidados de saúde primários, são fundamentais para um programa de controlo de diabetes bem sucedido.
- 8** – A maior parte das mortes por diabetes ocorre em países com baixos e médios níveis de desenvolvimento.
Em geral, os cuidados de saúde primários nestes países não têm acesso à tecnologia básica que é necessária para gerir adequadamente a doença.
- 9** – A diabetes é uma das principais causas de cegueira, amputação e falência renal. Todos os tipos de diabetes podem levar a complicações em diferentes partes do corpo e aumentar o risco de morte prematura. As possíveis complicações são: enfarte do miocárdio, AVC, falência renal, amputação da perna, perda de visão e neuropatias.
- 10** – A diabetes tipo 2 pode ser prevenida:
Trinta minutos de atividade física diária de forma moderada a intensa e uma alimentação saudável, podem reduzir drasticamente o risco de desenvolver diabetes tipo 2.

adaptado de: