Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre

1. En el artículo que vas a leer a continuación se habla sobre los tipos de diabetes, con la información de las imágenes, ¿qué tres tipos crees que son? ¿Por qué?

2. Lee el texto para comprobar si estás en lo cierto.

Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre

Es 14 de noviembre y hoy se celebra el Día Mundial de la **Diabetes**[1]. Este día se creó en el año 1991 para aumentar la **concienciación**[2] global sobre la diabetes, una enfermedad que afecta a cientos de millones de personas en el mundo. Se **estima**[3] que uno de cada once adultos la **padece**[4].

Hay varios tipos de diabetes. La tipo I es una enfermedad **autoinmune**[5]. Se puede presentar a cualquier edad, pero es más frecuente encontrarla durante la **niñez**[6].

La diabetes tipo II es la más común y casi siempre se presenta en la edad adulta. En este caso, las causas están relacionadas con el **sobrepeso**[7] y la **inactividad física**[8]. El **páncreas**[9] no produce suficiente insulina o no consigue utilizar adecuadamente la insulina que produce.

Recordemos que la insulina es una hormona necesaria para **regular**[10] el nivel de azúcar en la sangre e **indispensable**[11] para que los azúcares que se consuman lleguen a las células y se conviertan en energía. Entre los síntomas de la diabetes tipo II encontramos aumento de la sed y ganas de **orinar**[12], **fatiga**[13], aumento del apetito, **visión borrosa**[14] y **entumecimiento**[15] y **hormigueo**[16] en las manos y los pies.

Y, por último, la diabetes **gestacional**[17], que es aquella que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres que no padecían esta enfermedad anteriormente. Por suerte, se suele controlar con una alimentación saludable y ejercicio regular.

Volviendo a la diabetes tipo II, la celebración del Día Mundial de la Diabetes es una gran oportunidad para informar a las personas sobre su prevención, especialmente porque, al ser una **enfermedad silenciosa**[18], muchas veces no se le da la importancia que se debiera. ¡Incluso hay personas que la sufren y no lo saben! Por eso, tal día como hoy cada año, se realizan actividades de concienciación como programas de radio o de televisión, encuentros y charlas, actividades deportivas y, además, campañas informativas de prevención online.

El logotipo del día Mundial de la Diabetes es un círculo azul. Un círculo, porque representa la vida y la salud; y el color azul porque es el color del **cielo**[19] que une a todas las **naciones**[20], simbolizando así la unidad de todos los países en respuesta a la pandemia de la diabetes.

A continuación vas a responder algunas preguntas sobre el artículo. Pero antes de leer por segunda vez el texto, fíjate en las palabras marcadas en él y asegúrate de que entiendes su significado.

la diabetes	la concienciación	estimar	padecer
la enfermedad autoinmune	la niñez	el sobrepeso	la inactividad física
el páncreas	regular	indispensable	orinar
la fatiga	la visión borrosa	el entumecimien-to	el hormigueo
gestacional	enfermedad silenciosa	el cielo	la nación

Ahora sí, vuelve a leer el texto y señala las afirmaciones verdaderas y corrige las falsas.

1. La diabetes tipo I aparece sobre todo en la edad adulta.

2. La diabetes tipo 2 es la que más se ve en las consultas de los médicos.

3. Las mujeres que sufren diabetes gestacional han tenido antes problemas con el azúcar en la sangre.

Escribe el significado o la traducción a tu idioma al lado de cada palabra.

1- la diabetes:
2- la concienciación:
3- estimar:
4- padecer:
5- la enfermedad autoinmune:
6- la niñez:
7- el sobrepeso:
8- la inactividad física:
9- el páncreas:
10- regular:
11- indispensable:
12- orinar:
13- la fatiga:
14- la visión borrosa:
15- el entumecimiento:
16- el hormigueo:
17- gestacional:
18- la enfermedad silenciosa:
19- el cielo:
20- la nación:

Batería de preguntas para conversar sobre este tema.

1. ¿Conocías la enfermedad antes de leer el artículo?
2. ¿Tú o alguna persona de tu entorno padece esta enfermedad?
3. ¿Puedes nombrar algunas iniciativas que se hagan en tu país el Día Mundial de la Diabetes?
4. Imagina que eres el encargado/a de preparar una campaña de promoción, ¿cuáles serían tus propuestas?
5. El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul. ¿Conoces algún otro logotipo basado la simbología de las formas y colores?

Créditos:

Imagen de Steve Buissinne en Pixabay (azúcar)
Imagen de Christel Oerum en Pixabay (mujer diabética)
Imagen de Tumisu en Pixabay (helado y hombre)
Imagen de stanias en Pixabay (mujer embarazada)