¡Únase a nosotros!

Juntos, podemos luchar contra la diabetes. Ayúdenos a crear conciencia sobre la diabetes y sus graves complicaciones. A continuación se enumeran algunas maneras en que su club puede movilizar a la comunidad:

- Patrocinar un evento Avance para promover una mayor concienciación
- Acoger una feria de la salud en una escuela o centro comunitario
- Coordinar comidas o transporte para un campamento de niños diabéticos
- Invitar a profesionales sanitarios a hablar en eventos del club y distrito
- Aliarse con proveedores de atención sanitaria locales para organizar exámenes de la vista y de detección de diabetes
- Tender la mano a poblaciones con alto riesgo de diabetes
- Distribuir recursos educativos para aumentar la concienciación en la comunidad
- Organizar un grupo de apoyo para personas con diabetes
- Informarse sobre cómo puede ayudar con programas de diabetes en la comunidad

Alianzas contra la diabetes

Los Leones colaboran con proveedores de atención sanitaria locales, asociaciones de diabéticos y aliados nacionales para proporcionar la información y los materiales y recursos más idóneos para las comunidades. Los aliados que colaboran con la Asociación Internacional de Clubes de Leones en la lucha contra la diabetes incluyen:

Federación Internacional de Diabetes (FID)
www.idf.org

Organización Mundial de la Salud (OMS)
www.who.int

Asociación para le Educación y Campamentos para Diabéticos (DECA)
www.diabetescamps.org

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)
www.ndep.nih.gov

Si desea más materiales y recursos sobre diabetes, incluido ***Avance…Caminata de concienciación sobre la diabetes***, visite el sitio web de la asociación en www.lionsclubs.org y escriba "diabetes" en el recuadro de búsqueda.

"Ningún país es inmune a la diabetes. Ningún país tiene la solución para combatir este enemigo común. Ningún país ha logrado alterar el auge creciente de la enfermedad. Vencer a la diabetes requerirá todo el compromiso e ingenio que podamos reunir".

Jean Claude Mbanya, Presidente (2009-2012)
Federación Internacional de la Diabetes

Lions Clubs International

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA LA NIÑEZ
300 W 22ND ST
Oak Brook, IL 60523-8842, EE.UU.
Teléfono: 630-468-6728
Fax: 630-571-1692
Correo electrónico:
programs@lionsclubs.org
Sitio Web: www.lionsclubs.org

IAD-472.SP 3/12

Lions Clubs International

Concienciación y Acción sobre la Diabetes

¡Los Leones apoyan la lucha contra la diabetes!

poderoso ▪ centrado ▪ dedicado

¿QUÉ es la diabetes?

Diabetes significa que la glucosa de la sangre, también denominada azúcar en la sangre, es demasiado alta. La glucosa proviene de los alimentos que se consumen, y las células toman la glucosa y la convierten en energía. Pero tener demasiada glucosa en el cuerpo no es saludable. Hay tres tipos principales de diabetes:

Tipo 1: Generalmente se desarrolla durante la infancia.

- El cuerpo produce poco o no produce nada de su insulina, una hormona que ayuda a mover la glucosa de la sangre a las células
- Las personas con el tipo 1 tienen que tomar insulina a diario
- El tipo 1 supone del 3 al 5% de todos los casos de diabetes del mundo

Tipo 2: Generalmente se desarrolla en la edad adulta, aunque está aumentando en niños y adolescentes de todos los países.

- El cuerpo no produce o no utiliza bien la insulina
- Las personas con el tipo 2 necesitan tomar a menudo pastillas o insulina
- Supone el 90% o más de todos los casos de diabetes a nivel mundial

Diabetes gestacional (DMG): Es una intolerancia a la glucosa que se inicia o se reconoce por primera vez durante el embarazo. Afecta aproximadamente a uno de cada 25 embarazos en todo el mundo.

¿Por qué es importante la diabetes?

La diabetes está aumentando en todo el mundo… La diabetes es una enfermedad que comparten los jóvenes y los ancianos, los ricos y los pobres. Más de 360 millones de personas tienen diabetes y La Federación Internacional de Diabetes (FID) calcula que esta cifra se elevará a más de 550 millones para el año 2030.

La diabetes es mortal y debilitante… Cada 8 segundos, alguien muere en el mundo de complicaciones de diabetes. Está entre las 10 causas principales de discapacidad: decenas de millones de personas con diabetes sufren de afecciones graves, incluidas enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, amputaciones de las extremidades inferiores, retinopatía diabética (pérdida de la visión o ceguera causada por la enfermedad diabética del ojo) e insuficiencia renal.

La diabetes es una amenaza global a la seguridad y prosperidad de los seres humanos… La diabetes empobrece a las familias y agobia los sistemas sanitarios. Una proporción grande de los cuatro millones de personas que mueren cada año a resultas de la diabetes están en la edad en la que más podrían producir (entre los 40 y 60 años), lo que tiene como resultado un costo económico muy alto para la sociedad. Los niños con diabetes tipo 1 en países en vías de desarrollo mueren porque no tienen acceso a la insulina que podría salvar sus vidas.

¿Se puede prevenir la diabetes?

Alcanzar un peso saludable y realizar ejercicio físico moderado pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2. Hasta la fecha, no hay ninguna terapia probada para prevenir o curar la diabetes tipo 1.

Los Leones marcan la diferencia

Los Leones están muy comprometidos con la lucha contra la diabetes y la retinopatía diabética. Tanto cuando organizan exámenes de detección en sus comunidades como cuando sirven como voluntarios en un campamento recreativo, hacen frente al desafío de varias maneras diferentes:

- **Ayuda a la comunidad**
  Los Leones trabajan juntos para mejorar programas ya existentes u ofrecen servicios que salvan vidas allá donde no existen, incluidos:

  Programas de educación comunitaria
  Exámenes de la vista y detección de diabetes
  Abastecimiento de medicamentos y provisiones para familias necesitadas
  Apoyo financiero para fundaciones de diabetes y campamentos recreativos

- **Avance…Caminata de concienciación sobre la diabetes**
  Las personas con diabetes necesitan cuidar su peso y hacer ejercicio físico todos los días. El Programa Avance permite a los Leones ocuparse de sus comunidades para luchar juntos contra las diabetes. Los eventos de Avance pueden incluir caminar, ciclismo, correr, pasear a perros, bailar u otras actividades físicas divertidas para promover los beneficios del ejercicio saludable.

- **Eventos anuales para la concienciación sobre la diabetes**
  Los Leones de todo el mundo observan días especiales para promover la concienciación sobre la diabetes y sus complicaciones, incluida la retinopatía diabética (visión baja o ceguera causada por la enfermedad diabética del ojo).

  Día Mundial de la Vista (octubre)
  Campaña global de servicio en acción Compartir la visión (octubre)
  Mes de la Concienciación sobre la Diabetes (noviembre)
  Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre)
  Día de Alerta sobre la Diabetes (4º martes del mes de marzo – EE.UU.)