

# Dossier de premsa

Jo?  
Diabetis?

consulta **aquí**  
el teu risc

Atenció  
diabetis

**Campanya  
de detecció de factors  
de risc i prevenció de la  
diabetis a la farmàcia  
comunitària**

**Del 13 al 26 de novembre**

**Organitza:**

**Amb el suport de:**

**Col·laboren:**



# 1. Els punts clau de la campanya



## En què consisteix?

Més de **700 farmacèutics** realitzaran **proves de glicèmia i diferents tests gratuïtament** per determinar el risc de patir diabetis entre els usuaris majors de 30 anys.



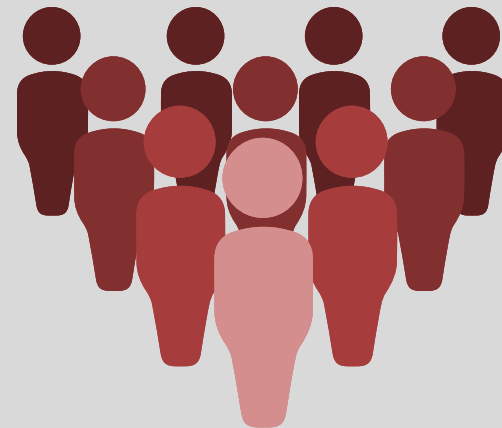
## Qui l'organitza?

- Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB)
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)
- Associació Catalana de Diabetis
- Associació de Diabètics de Catalunya (Adc)
- Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFiCC)

## 2. Com funcionarà?

**1** Quan l'usuari arribi a la farmàcia se li proposarà que respongui un **test** i es faci **gratuitament** una **prova de glicèmia**.

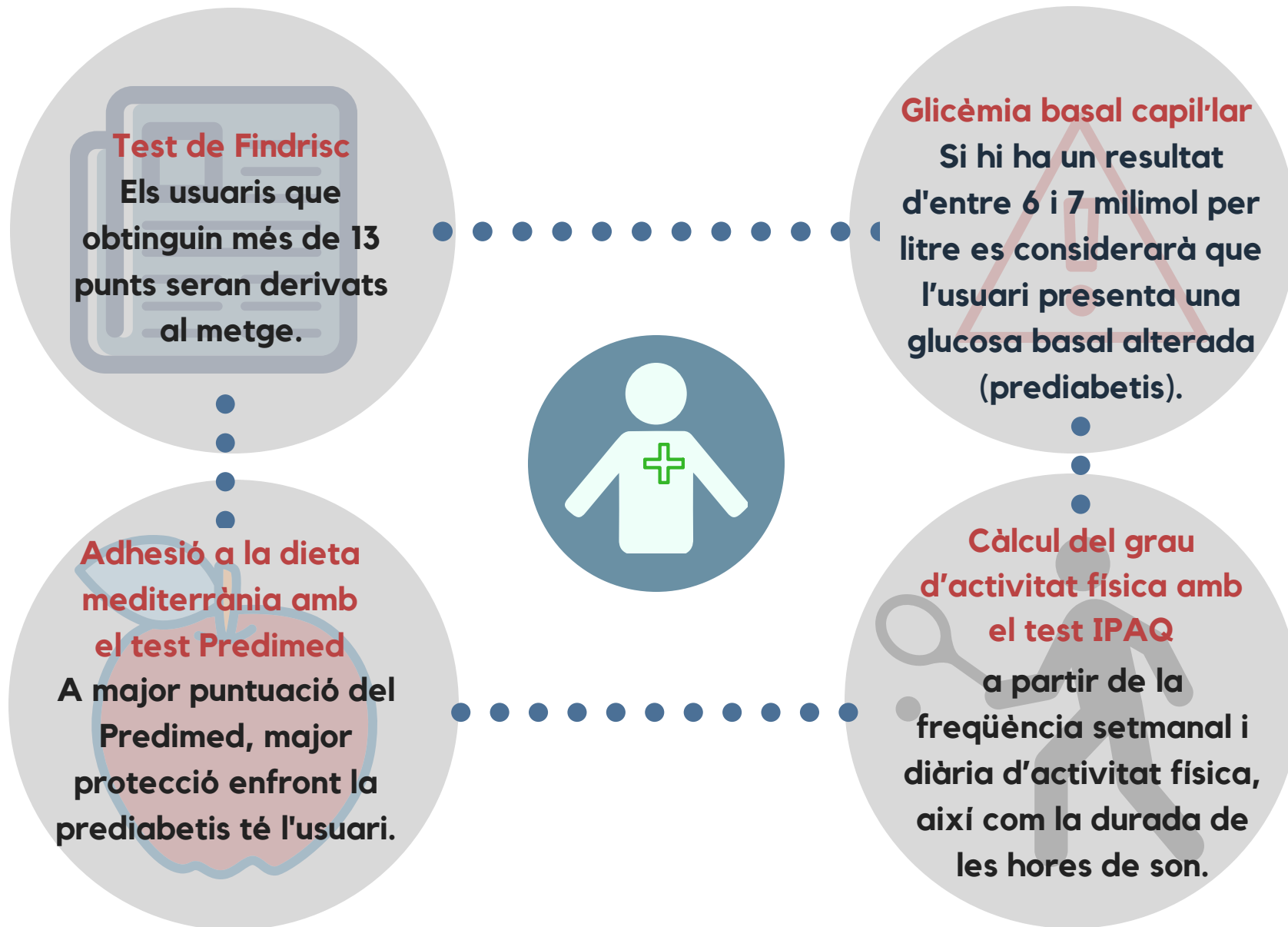
**2** També se li sol·licitarà que contesti dos breus **qüestionaris** per avaluar el seu **grau d'adhesió** a la **dieta mediterrània** i **d'activitat física**.



Si es considera a l'**usuari no diabètic** o **prediabètic**, se li oferirà **consell farmacèutic** per prevenir la diabetis i es farà un seguiment periòdic des de la farmàcia.

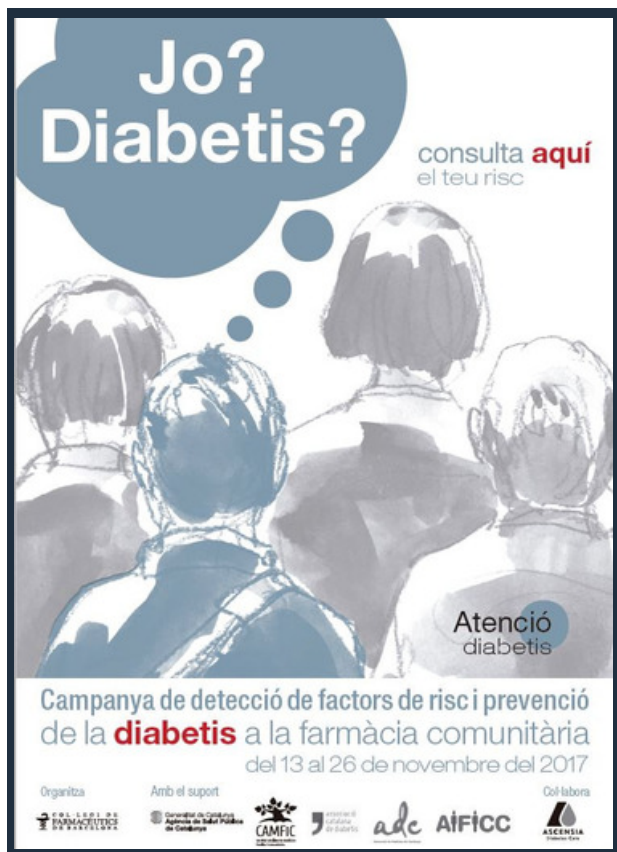
Si l'**usuari** presenta un **risc alt** de patir la malaltia, a més de la **recomanació activa i seguiment des de la farmàcia**, se'l derivarà mitjançant una carta on constaran els resultats de les proves perquè el seu **professional sanitari del Centre d'Atenció Primària** faci la seva **valoració**.

# 3. Com detectaran els farmacèutics els factors de risc de la diabetis?



# 4. Els materials de la campanya

## Pòster



**Jo? Diabetis?** consulta **aquí** el teu risc

Abans d'aparèixer la diabetis, hi ha un període de prediabetis en què les persones presenten nivells alts de glucosa en sang sense tenir cap més simptomatologia.

Els factors de risc que provoquen aquesta situació estan relacionats amb estils de vida com una alimentació poc equilibrada i sedentarisme.

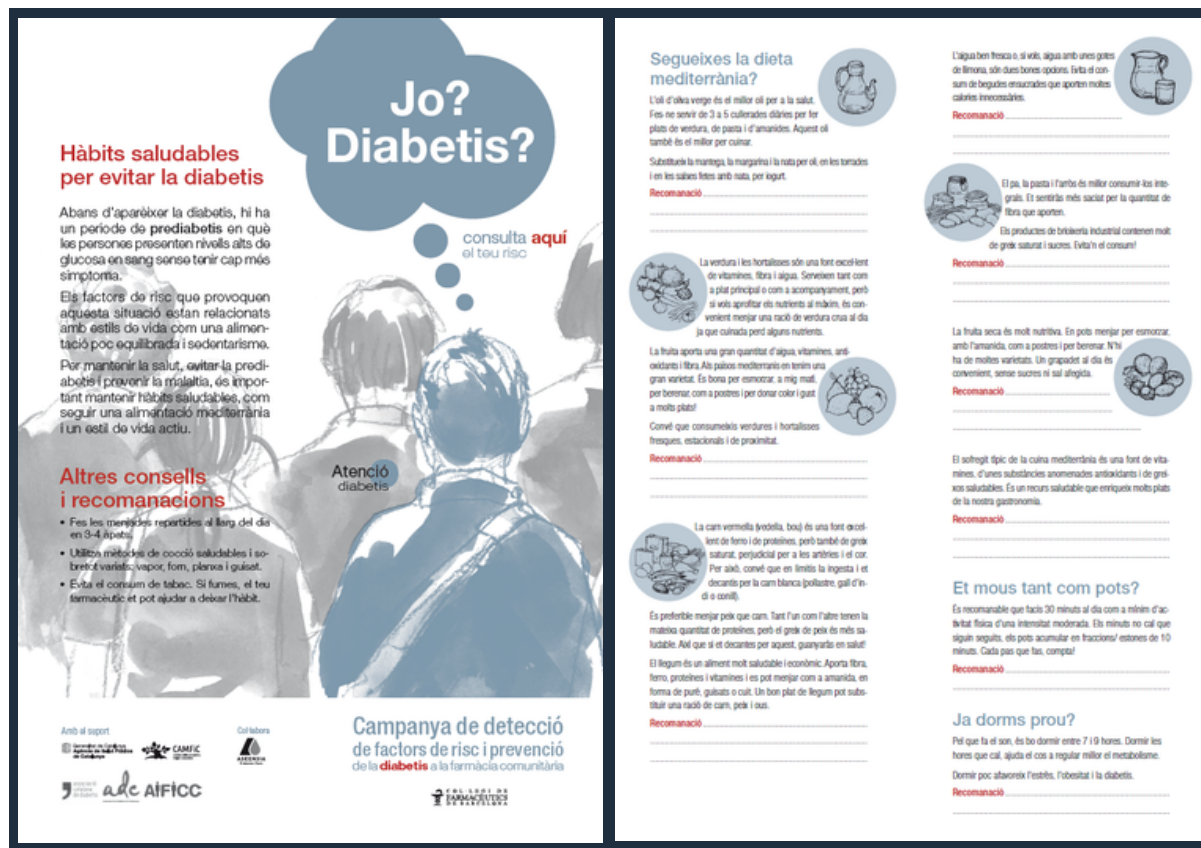
Per mantenir la salut, evitar la prediabetis i prevenir la malaltia, és important mantenir hàbits saludables, com seguir una alimentació mediterrània i un estil de vida actiu.

**Atenció diabetis**

**Campanya de detecció de factors de risc i prevenció de la diabetis a la farmàcia comunitària del 13 al 26 de novembre del 2017**

Organitza: **DEPARTAMENT DE SANITAT I CONSUM**  
Amb el suport: **Agència de Salut Pública de Catalunya**  
Col·labora: **ASSOCIACIÓ CATALANA DE FARMACIÀS (CAMFIC)**, **ASSOCIACIÓ D'ATENCIÓ DIABÈTICA DE BARCELONA (ADE AIFICC)**, **ASCENSIA**

## Fulletó amb consells de salut



**Jo? Diabetis?** consulta **aquí** el teu risc

**Hàbits saludables per evitar la diabetis**

Abans d'aparèixer la diabetis, hi ha un període de prediabetis en què les persones presenten nivells alts de glucosa en sang sense tenir cap més simptomatologia.

Els factors de risc que provoquen aquesta situació estan relacionats amb estils de vida com una alimentació poc equilibrada i sedentarisme.

Per mantenir la salut, evitar la prediabetis i prevenir la malaltia, és important mantenir hàbits saludables, com seguir una alimentació mediterrània i un estil de vida actiu.

**Altres consells i recomanacions**

- Fes les menjades repetides al llarg del dia en 3-4 àpats.
- Utilitza mètodes de cocció saludables i sobretot variats: vapor, fons, planxa i guisat.
- Evita el consum de tabac. Si fumes, el teu farmacèutic et pot ajudar a deixar l'hàbit.

**Atenció diabetis**

**Campanya de detecció de factors de risc i prevenció de la diabetis a la farmàcia comunitària**

**Segueix la dieta mediterrània?**

L'oli d'oliva verge és el millor oli per a la salut. Fes-ne servir de 3 a 5 cullerades diàries per fer plats de verdura, de pasta i d'amanides. Aquest oli també és el millor per cuinar.

Substitueix la mantega, la margarina i la nata per oli, en les torrades i en les sàlades fetes amb nata, per yogurt.

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**La verdura i les hortalisses són una font excel·lent de vitamines, fibra i aigua. Serven tant com a plat principal o com a acompanyament, però si vols aprofitar els nutrients al màxim, és convenient menjar una ració de verdura crua al dia ja que cuinada perd alguns nutrients.**

**La fruita aporta una gran quantitat d'aigua, vitamines, antioxidants i fibra. Als països mediterranis en tenim una gran varietat. És bona per esmorzar, a mig matí, per berenar, com a postres i per donar color i gust a molta plats!**

Conviu: consumeix verdures i hortalisses fresques, estacionals i de proximitat.

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**La carn vermella (vedella, bou) és una font excel·lent de ferro i de proteïnes, però també de greix saturat, perjudicial per a les artèries i el cor. Per això, convé que en limits la ingesta i et decantes per la carn blanca (pollastre, gall d'indi o conill).**

**És preferible menjar peix que carn. Tant l'un com l'altre tenen la mateixa quantitat de proteïnes, però el greix de peix és més saludable. Així que si et decantes per aquest, guanyes en salut!**

**El llegum és un aliment molt saludable i econòmic. Aporta fibra, ferro, proteïnes i vitamines i es pot menjar com a amanida, en forma de puré, guisat o cull. Un bon plat de llegum pot substituir una ració de carn, peix i ou.**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**L'aigua ben fresca o, si vols, aigua amb unes gotes de llimona, són dues bones opcions. Evita el consum de begudes empaquetades que aporten moltes calories innecessàries.**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**El pa, la pasta i l'arroz és millor consumir els integrals. Et sentiràs més saciat per la quantitat de fibra que aporten.**

**Els productes de farina industrial contenen molt de greix saturat i sucres. Evita'n el consum!**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**La fruita seca és molt nutritiva. Es pot menjar per esmorzar, amb l'amanida, com a postres i per berenar. N'hi ha de moltes varietats. Un grapatet al dia és convenient, sense sucres ni sal afegida.**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**El sofregit típic de la cuina mediterrània és una font de vitamines, d'unes substàncies anomenades antioxidants i de greixos saludables. És un recurs saludable que enriqueix molts plats de la nostra gastronomia.**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Et mous tant com pots?**

**És recomanable que facis 30 minuts al dia com a mínim d'activitat física d'una intensitat moderada. Els minuts no cal que siguin seguits, els pots acumular en fraccions/etapes de 10 minuts. Cada pas que fas, compta!**

**Recomanació**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ja dorms prou?**

**Pej que la teua salut, és bo dormir entre 7 i 9 hores. Dormir les hores que cal, ajuda el cos a regular millor el metabolisme. Dormir poc abarcorix l'estès, l'obesitat i la diabetis.**

**Recomanació**

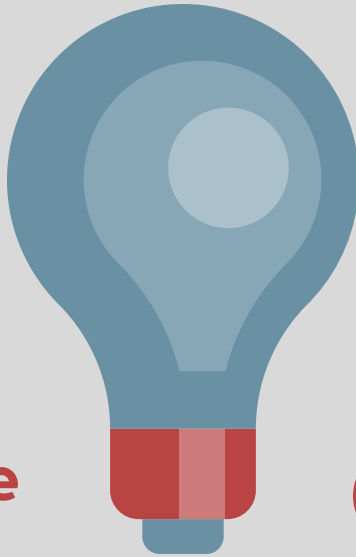
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 5. Dades d'interès de la diabetis

**i** S'estima que la prevalença a nivell mundial és de **422 milions de diabètics** i es calcula que l'any 2030 es duplicarà.



**i** La **diabetis mellitus de tipus 2** s'associa a: menor esperança de vida i aparició de trastorns relacionats amb la síndrome metabòlica i malalties cardiovasculars.

**i** El **22% de la població de l'Estat espanyol** entre 30 i 60 anys té algun tipus d'alteració en el metabolisme de la glucosa i, d'aquests, un **77% no n'és conscient**.

**i** En aquelles persones prediabètiques, els **canvis en l'estil de vida** poden reduir en un 58% el **risc de desenvolupament de diabetis** en els pròxims 3 anys.