



3 de cada 4 personas con diabetes viven en países de ingresos bajos o medios.

Cerca del 50% de los casos no están diagnosticados.



537 millones de adultos entre 20 y 79 años viven con diabetes.



A 100 años del descubrimiento de la insulina, millones aún no tienen acceso a la atención que necesitan.





Desde el año 2000 la diabetes ocupa en los parámetros nacionales el primer lugar como causa de muerte entre mujeres y el segundo en el caso de los hombres.



SABÍAS QUE...? en México



En 2023 13.4 millones de personas tenían diabetes.



Cada año, la diabetes causa más de 87 mil muertes.

La diabetes no solo mata, también reduce la calidad de vida y sigue en aumento.





Evita consumir alimentos altos en grasas, azúcares y sales.

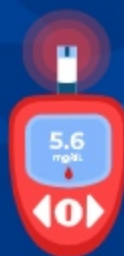


Incluye en tu dieta alimentos con fibra, frutas, verduras y leguminosas.

Prefiere alimentos asados o al vapor en lugar de fritos o guisados.



Mantén un peso corporal saludable y realiza actividad física diariamente.



Periódicamente hazte una prueba de glucosa.

¿Cómo prevenir la Diabetes?



Evita consumir tabaco.

