



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE  
PUERTO RICO  
Departamento de Salud



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud



día mundial de la diabetes  
14 noviembre

AcTÚA HOY...

SaBOReA eL mAñAnA

PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES

ESTÁ EN TU PLATO



## Historia del Día Mundial de la Diabetes

El Día Mundial de la Diabetes es un día de campaña de concienciación acerca de la diabetes y tiene lugar cada año el 14 de noviembre. Más de 60 países se unen a esta campaña y se ha logrado que diferentes monumentos en el mundo, sean iluminados de azul en esta fecha en señal de esperanza para las personas que viven con esta condición y por quienes tienen el riesgo de desarrollarla. Este año, en Puerto Rico, como el 14 de noviembre es sábado, hemos decidido conmemorarlo el 13 de noviembre para crear la oportunidad de celebrarlo en los lugares cotidianos de trabajo, estudio o compartir.

## Círculo azul

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es el círculo azul, el símbolo global de la diabetes. El círculo simboliza la unidad mundial de la comunidad de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.



# día mundial de la diabetes

14 noviembre

## ¿Por qué debemos crear conciencia?

- La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el páncreas de una persona no produce suficiente insulina, o las células del cuerpo no responden a la insulina que produce, por lo tanto, causa niveles elevados de azúcar circulando en la sangre.
- Según datos del 2013<sup>1</sup>, la diabetes ocupa la tercera posición entre las principales causas de muerte, causando aproximadamente el 10% de todas las muertes en Puerto Rico. La diabetes es una enfermedad que afecta de pies a cabeza y las personas que la tienen, están a mayor riesgo de ceguera, insuficiencia renal, enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares y amputaciones de las

---

<sup>1</sup> Fact Sheet Diabetes 2013. Programa para la Prevención y Control de la Diabetes. Departamento de Salud.

extremidades inferiores. Las personas con diabetes gastan 2.3 veces más en costos de cuidado de atención médica que aquellos sin diabetes.

## Cómo participar en esta campaña

Únete al Día Mundial de la Diabetes. Invita a tus compañeros de trabajo, amigos y familia, a celebrar el Día Mundial de la Diabetes el 13 de noviembre de 2015. El tema de este año es “Actúa Hoy... Saborea el Mañana. Prevenir y controlar la diabetes está en tu plato”.

Aquí te incluimos materiales y herramientas que puedes utilizar durante todo el mes y el 13 de noviembre para darle a la diabetes una visibilidad especial y promover la conversación de porque es importante controlar y prevenir la diabetes. Explora estos recursos e incorpóralos en tus actividades del día.

1. **Crea un equipo:** Crea tu equipo de concienciación sobre la diabetes: involucra a recursos humanos, comunicaciones y otros líderes de su organización.
2. **Ponerse una camisa azul celeste:** Exhorta a todos en tu organización a utilizar una camisa azul claro el 13 de noviembre.
3. **Fotos con “props” y utilizando aplicación androide:** Toma fotografías grupales e individuales y utiliza los mensajes que te incluimos en los cartelones (Props) como parte de la foto ([Herramienta A](#)). Puedes utilizar la aplicación World Diabetes Day en Apple Store y en Android Play Store. (ver ejemplo de aplicación en [Herramienta B](#))
4. **Mensajes:** Envía un correo electrónico o imprime en el talonario de pago al personal una declaración pública sobre el compromiso de su organización con la prevención y el manejo adecuado de la diabetes. También proveemos algunos mensajes de “Gotitas del saber sobre la diabetes” que puedes utilizar. ([Herramienta C](#))
5. **Cartel de apoyo:** Identifica una pared en tu oficina donde puedas colocar cartones en tu oficina con el compromiso de tus empleados o compañeros con la prevención y el manejo adecuado de la diabetes ([Herramienta D](#))
6. **Afiche conmemorativo de concienciación:** Coloca el afiche en tableros de edictos, comedor y otras áreas comunes. Para los posters, accede [www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov), y presiona sobre el “banner” de Actúa Hoy, saboreas el mañana para utilizar los afiches. ([Herramientas E1 a E7](#)).
  - a. Herramienta E1-Afiche Grupal-Día Mundial de la Diabetes
  - b. Herramienta E2-Afiche Pre-escolar-Día Mundial de la Diabetes
  - c. Herramienta E3-Afiche Estudiante-Día Mundial de la Diabetes
  - d. Herramienta E4-Afiche Joven Universitaria-Día Mundial de la Diabetes
  - e. Herramienta E5-Afiche Embarazada-Día Mundial de la Diabetes
  - f. Herramienta E6-Afiche Adulto-Día Mundial de la Diabetes
  - g. Herramienta E7-Afiche Adulto Mayor-Día Mundial de la Diabetes

7. **Actividad educativa:** Crea tu propia actividad de concienciación el 13 de noviembre y utiliza las hojas informativas por etapa de vida (mujer embarazada, niños, joven, adulto, viejo) según el público que desea impactar. Recursos educativos: ¿Estás buscando mensajes sobre la diabetes, tipos de diabetes y cómo controlarla y prevenirla? Visita la página [www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov) y presiona sobre el enlace de Actúa Hoy donde hemos colocado diferentes materiales educativos e información sobre la campaña.
8. **Web banner:** puedes colocar el web banner en tu sitio web para que tus empleados y clientes puedan acceder información de [www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov).