

3,4 MILLONES CADA AÑO

El 80% de las muertes asociadas a la diabetes se da en países de medianos y bajos ingresos

MADRID, 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

Actualmente se estima que en todo el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes y se producen 3,4 millones de fallecimientos asociados a esta enfermedad crónica, de los que el 80 por ciento se registran en países de medianos y bajos ingresos, según ha alertado la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ante esta situación, este organismo de Naciones Unidas trata de estimular y apoyar la adopción de medidas eficaces para la vigilancia, prevención y control de la diabetes y sus complicaciones, sobre todo en países de bajos y medianos ingresos.

Para ello, propone desarrollar normas y estándares para el diagnóstico y la atención sanitaria de la enfermedad, y seguir unos hábitos de vida saludables como una correcta alimentación y la práctica de ejercicio físico para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad.

En este punto, es aconsejable estar físicamente activo mediante la práctica de ejercicio moderada al menos 30 minutos al día, mientras que entre los hábitos alimenticios está el consumo de entre 3 y 5 piezas de fruta al día y, al mismo tiempo, reducir el consumo de azúcares y grasas saturadas.

En definitiva, según apunta la OMS, se trata de "medidas simples", que "han demostrado ser eficaces para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y sus complicaciones".

En cuanto al diagnóstico y tratamiento, este organismo recuerda que la detección precoz se puede lograr mediante análisis de sangre "relativamente baratos".

De hecho, proponen una serie de intervenciones asequibles para los países en desarrollo, entre ellas el control de glucosa en sangre, de la presión arterial y del cuidado de los pies.

Otras intervenciones rentables son la detección y tratamiento de la retinopatía (causa de ceguera); la sangre control de los lípidos (para regular los niveles de colesterol); y la detección de los síntomas tempranos de la enfermedad renal relacionada con la diabetes.