



CONSEJOS EN NOVIEMBRE

14 DE NOVIEMBRE,
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

¡GUERRA A LA OBESIDAD!



El premio Nobel Sir Frederick Grant Banting nació en Canadá el 14 de noviembre de 1891. La fecha se ha utilizado de referente para celebrar el *Día mundial de la diabetes*, ya que a él se debe el descubrimiento de la hormona de la insulina junto a Charles Best. Supuso, sin duda, uno de los mayores avances para conocer y controlar la enfermedad.

El enfoque del *Día mundial de la diabetes* está dedicado este año a la importancia de una alimentación sana para prevenir la diabetes tipo 2 y controlar de manera efectiva la enfermedad. La diabetes mellitus es una



enfermedad muy frecuente, que va en aumento en todos los países, y que afecta a los pacientes durante mucho tiempo. Su peor consecuencia es el desarrollo tardío de complicaciones que alteran severamente la calidad de vida de quien la padece y suponen un altísimo coste sanitario. Y aún así, los expertos estiman que casi la mitad de las personas podrían desconocer su condición diabética. En España, según el **doctor Martín López de la Torre, coordinador del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** "el estudio di@betes ha demostrado recientemente que la diabetes es más frecuente de lo que se pensaba, con una prevalencia general del 13,8% de la población mayor de 18 años, siendo desconocida para un 6% de la población, que asumen un riesgo sin ser conscientes de ello. Este mismo estudio ha detectado que la asociación con obesidad acontece en más de la mitad de los pacientes y con hipertensión arterial en más del 80%". La diabetes

El doctor Martín López de la Torre es coordinador del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), del Hospital Virgen de las Nieves de Granada



es un trastorno crónico que aparece cuando el páncreas no crea la cantidad de insulina que el organismo necesita. La **doctora Susana Fernández Agejas, del Servicio de Medicina Interna de HM Universitario Madrid**, explica que existen dos tipos: la diabetes tipo 1, que se produce por una destrucción de las células beta pancreáticas llegando a un déficit completo de insulina y la diabetes tipo 2, que se caracteriza por hiperglucemia con grados variables de déficit de insulina y resistencia a la insulina. "La diabetes tipo 1 suele aparecer en edades tempranas de la vida, con predominio en niños y adolescentes". "Por el contrario -añade- la diabetes tipo 2 suele aparecer en edades medias de la vida, aunque con el cambio de los hábitos alimenticios, la ausencia de ejercicio y la obesidad, está empezando a afectar a personas cada vez más jóvenes, incluso en la niñez". De hecho, esta última, es la más frecuente. La diabetes mellitus tipo 2 es importante por su gran frecuencia, la aparición de complicaciones importantes en estadios precoces en muchos pacientes y en su asociación con otras patologías como la obesidad, la hipertensión o la dislipemia. La diabetes tipo 1 es mucho menos frecuente.



Lo que hay que saber

Complicaciones renales y cardiovasculares

En palabras del doctor López de la Torre durante el **Congreso Nacional de Endocrinología y Nutrición**, "más de una tercera parte de los diabéticos tienen una **afectación renal de algún grado**, y más de la quinta parte de los pacientes que inician tratamiento renal sustitutivo son diabéticos, siendo su primera causa". En cuanto a las alteraciones de las grandes arterias -cardíacas, cerebrales y periféricas- son otro gran problema por sus graves implicaciones en cuanto a las perspectivas de vida. "El 80% de la mortalidad en pacientes diabéticos es atribuible a estas **manifestaciones macrovasculares**", añade este experto.



Diabetes y cáncer

"Las hipótesis que se centran en la diabetes como causa del aumento de ciertos tipos de cáncer consideran varios aspectos -explica López de la Torre-. Por un lado, el **aumento de los niveles plasmáticos de insulina** (hiperinsulinemia) que acontece desde años antes de ser diabéticos y en los primeros estadios de la diabetes tipo 2. Por otro, la insulina y péptidos similares estimularían procesos metabólicos y proliferativos celulares que finalmente colaborarían al desarrollo del cáncer". Otras hipótesis atribuyen la predisposición a los **niveles elevados de glucosa durante años** y otras al mayor grado de inflamación del paciente diabético. Según el doctor, "muchos de estos aspectos son compartidos con la obesidad, lo que hace difícil separar ambas condiciones como origen del problema. De hecho, aunque muchos de los estudios del cáncer no catalogan a los pacientes como tipo 1 o tipo 2, la mayoría afectarán a

este último tipo, donde comparte más edad con mayor grado de obesidad". El largo periodo necesario para el desarrollo y manifestación de un proceso cancerígeno, durante el cual actúan otros factores, hace especialmente difícil encontrar una relación directa de la mayoría de ellos. En cualquier caso, el coordinador del Grupo de Diabetes de la SEEN explica que "en las personas con diabetes se ha observado un **pequeño aumento de la incidencia de ciertos tipos de cánceres**", muchos de los cuales se encuentran entre los más prevalentes de la población, lo que hace aún más difícil su estudio por las múltiples influencias sobre su desarrollo, (medicamentosas, patológicas, hábitos de vida, tóxicas, etcétera)". En relación a los tipos de cáncer, destacan el cáncer de hígado, páncreas, y otros en menor proporción, como el de riñón, endometrio, colorrectal, vesícula, linfomas no-Hodgkin o mama.



¡Guerra a la diabetes!

El doctor **Javier Salvador** es presidente de la Fundación de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (FSEEN) y director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra

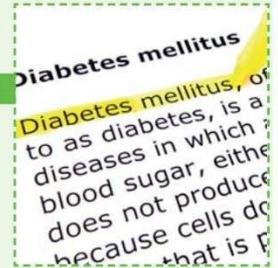


Controlar la enfermedad. "Los datos indican que el 60% de los pacientes no alcanza un control óptimo de la enfermedad", explica el **doctor Javier Salvador, presidente de FSEEN y director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universitaria Navarra**, quien destaca que "hasta el 40% de los años de vida perdidos en personas con diabetes son a consecuencia de los hábitos de vida no saludables causantes de trastornos que merman la salud". "Se estima que la mitad de los afectados por diabetes padece **retinopatía diabética**, primera causa de ceguera legal en adultos, y la frecuencia del **infarto de miocardio y trombosis cerebral** es de dos a tres veces mayor en estos pacientes, al tiempo que la nefropatía diabética es responsable del 30% de las diálisis y trasplantes renales", asegura el doctor Salvador. Cabe recordar también que la diabetes es responsable de un 20% de las **amputaciones de extremidades inferiores** que se producen en España.



Las complicaciones micro y macrovasculares se pueden evitar o retrasar con un **control glucémico óptimo**. Pero un adecuado control de la diabetes no sólo implica atender a los niveles de glucosa en sangre, sino también el **control de la obesidad y de otros factores de riesgo cardiovascular**. "Se considera que casi la mitad de los pacientes no tienen controladas sus glucemias, la mayoría de los diabéticos tipo 2 siguen siendo obesos, muchos mantienen su hábito tabáquico, no cambian sus hábitos de vida hacia una dieta adecuada y aumento del ejercicio físico, y que apenas la mitad de ellos mantienen niveles de presión arterial y de lípidos en sangre adecuados", explica el doctor López de la Torre

Diagnóstico precoz. Junto con la prevención, a través de la adopción de hábitos de vida saludables, los expertos hacen hincapié en la importancia del diagnóstico precoz de la diabetes tipo 2, con el fin de **comenzar el tratamiento de la misma cuanto antes** y evitar o retrasar posibles complicaciones asociadas a un mal control glucémico. "Casi la mitad de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 ya tienen al menos una complicación asociada a un mal control de la glucemia en el momento del diagnóstico de la diabetes tipo 2", explica el doctor López de la Torre. "A este respecto, es fundamental que consulten con su médico las personas con algún factor de riesgo de diabetes tipo 2 o enfermedades asociadas, como son tener antecedentes familiares de diabetes, sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, enfermedades de los lípidos, antecedentes de diabetes durante la gestación, etcétera. Esta recomendación cobra importancia a partir de los 45 años".



Avances terapéuticos. En cuanto a los últimos avances en la diabetes tipo 2, el **doctor Pedro Mezquita, coordinador del grupo de trabajo de diabetes mellitus de la SEEN**, explica que "existen dos nuevas vías de tratamiento en la diabetes tipo 2 principalmente: los **tratamientos derivados del sistema incretina y los fármacos glucosúricos**. Ambos permiten intensificar el control metabólico, ayudando al paciente a conseguir el objetivo marcado". Respecto a las diferencias con tratamientos anteriores, el doctor Mezquita afirma sobre los agonistas del receptor GLP-1 que "su riesgo de hipoglucemia, o bajada brusca de glucosa en sangre es muy bajo y que inducen pérdida ponderal de peso y mejoran otros aspectos, como la tensión arterial o los lípidos sanguíneos".



Las **hipoglucemias** afectan a la calidad de vida del paciente y limitan su capacidad laboral. "Estas situaciones aumentan el consumo de tiras reactivas para hacer autocontroles, los ingresos hospitalarios y los costes de la diabetes, son un obstáculo para conseguir un control eficaz y, posiblemente, son una causa relevante de mortalidad cardiovascular", explica el doctor Mezquita.

Personalizar el tratamiento. La doctora Fernández Agejas insiste en la importancia de personalizar el tratamiento de la diabetes teniendo en cuenta las características de cada paciente, su **situación social, apoyo familiar, su adhesividad al tratamiento, la tolerancia a los distintos fármacos**, la capacidad de autocontrol, etc., para elegir el tratamiento más óptimo, mejor tolerado y con menores efectos secundarios: "Indudablemente, con los nuevos tratamientos los diabéticos pueden llevar una vida normal, aunque siempre con el esfuerzo que conlleva en cumplir con una dieta exenta de azúcares", asegura.



Día Mundial de la Diabetes

Una alimentación saludable comienza con el desayuno

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la **Federación Internacional de Diabetes (FID)** y la **Organización**

Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones aso-



► 1 Noviembre, 2014



ciadas a la enfermedad. Se celebra cada año el 14 de noviembre para recordar que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

El enfoque de esta edición está dedicado a una alimentación sana; a su importancia para prevenir la

diabetes tipo 2 y controlar de manera efectiva la enfermedad para evitar complicaciones. Los mensajes claves de la campaña para este año 2014 son: 'Hagamos que los alimentos saludables sean la opción fácil'; 'Alimentación saludable: infórmate y decide'; y 'Una alimentación saludable comienza con el desayuno'.

Carrera y caminata popular por la diabetes

La importancia del ejercicio físico

Organizada por la **Asociación de Diabéticos de Madrid** y la **Fundación para la Diabetes**, su objetivo es concienciar sobre la importancia del ejercicio físico tanto para prevenir la diabetes como para controlarla mejor entre quienes la padecen. La *III Carrera y caminata popular por la diabetes* tendrá lugar el próximo 16 de noviembre, a partir de las 9:00 horas, en el madrileño Parque Juan Carlos I. Bajo el lema 'Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes', será el punto final a las actividades conmemorativas que se desarrollarán en toda España en torno al día mundial de la enfermedad. Los organizadores prevén la participación de más de 4.000 personas, un nuevo récord tras las 3.000 presentes en la segunda edición.

Las inscripciones pueden realizarse en la página web www.mueveteporladiabetes.org y en El Corte Inglés de Goya, Nuevos Ministerios, Pozuelo y Campo de Las Naciones. La mayor parte del dinero recaudado se destinará al patrocinio de campamentos de educación diabetológica para niños con diabetes. ☺

