

MESA DE SALUD **tve**

Día Mundial de la Diabetes

La OMS considera la diabetes como una de las 10 principales causas de muerte en el mundo. El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de esta enfermedad



SARA PASCUAL
 Vicepresidenta de la
 Fundación para la Diabetes

Un 14% de la población española tiene diabetes, lo que supone más de 5 millones de personas, según el Estudio di@bet.es, realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Asociadas (CIBERDEM) del Instituto de Salud Carlos III, en colaboración con la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

EN NUESTRA MANO ESTÁ QUE LA CIFRA NO SIGA SUBIENDO

En España, el 95% de los pacientes con diabetes lo son de tipo 2, aunque el 43% de ellos está sin diagnosticar,

ya que se trata de una enfermedad que suele ser asintomática. Y se estima que en los próximos 20 años se duplique el número de personas con esta alteración en España.

★ **Pero podemos evitarlo.** En el caso de la diabetes tipo 2 (la más prevalente), aunque el factor genético es fundamental, la buena noticia es que se puede prevenir llevando unos hábitos de vida saludables: realizando 30 minutos de ejercicio físico al día (o 4 horas a la semana) y llevando una dieta equilibrada.

★ **Concienciarse es primordial.** El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la enfermedad. Es una buena oportunidad para dirigir la atención del público y de los medios de comunicación

hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo.

QUIENES LA SUFREN TIENEN MEJOR CALIDAD DE VIDA

Afortunadamente en España ha cambiado mucho la vida para una persona con diabetes. Aunque no hemos avanzado tanto en lo que respecta a la prevención y diagnóstico, ya que aún tenemos un largo camino por recorrer, en lo que se refiere al tratamiento sí se ha evolucionado:

★ **Se dispone de diferentes tipos de insulina** (de acción rápida, lenta, etc.) que permiten una mayor flexibilidad en los horarios y una mejor adaptación a cualquier actividad.

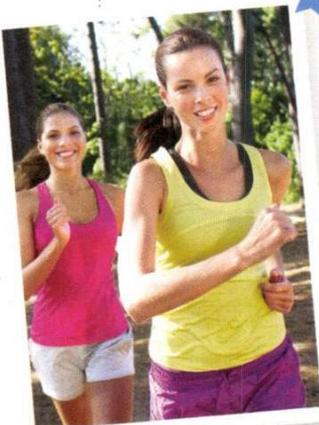
★ **Se han creado dispositivos nuevos.** Bombas de insulina, monitores continuos de glucosa... ayudan a la mejora del tratamiento y de la calidad de vida del paciente.

★ **Más educación diabetológica.** Se imparte por los profesionales sanitarios especializados y convierten a las personas con diabetes en pacientes expertos y activos en su tratamiento diario con el beneficio que ello conlleva para su calidad de vida.

★ **Y se sigue investigando.** Todo aquello que mejore la calidad de vida de una persona con diabetes es un avance considerable y son



ASÍ SE CELEBRA



Carrera y caminata para empezar a cuidarse

★ **La Fundación para la Diabetes**, junto a la Asociación de Diabéticos de Madrid, este año ha organizado la 4.ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes y ExpoDiabetes. Es el mayor acontecimiento deportivo relacionado con esta enfermedad que se celebra a nivel nacional, y ha reunido a más de 4.000 corredores de todas las edades. Infórmate sobre futuros eventos en www.fundaciondiabetes.org.



Han mejorado los tratamientos y la calidad de vida de quienes la sufren ha aumentado, pero hay que seguir avanzando en prevención y diagnóstico

varias las líneas de investigación que se están siguiendo actualmente: el implante de células madre, el páncreas artificial, métodos menos invasivos en el control de la glucemia, aparatología cada vez más precisa y eficiente... Esperemos que esto se traduzca en un futuro en la curación de la diabetes.

EL OBJETIVO ES SEGUIR AVANZANDO DÍA A DÍA

Nuestra misión desde la Fundación para la Diabetes es contribuir a crear conciencia social sobre esta enfermedad y a mejorar el conoci-

miento de la diabetes, apostando por un estilo de vida saludable. En línea con esta misión:

★ **Queremos transformar la vida de las personas con diabetes** y trabajamos por ello. Por esta razón, ponemos a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la enfermedad cuando ya se sufre.

★ **Queremos realizar nuestra aportación** para conseguir una mejora para las personas con diabetes y sus familias. Desde 1998 llevamos



Qué comer para prevenirla y controlarla

Este año el Día Mundial de la Diabetes se ha centrado en la alimentación saludable como un factor clave para prevenir y controlar el trastorno.

✓ **Apuesta por el "equilibrio"**. Una persona con diabetes no tiene alimentos prohibidos: debe comer de todo con moderación, tratando de equilibrar la dieta. En realidad solo se trata de tener una alimentación saludable, como debemos llevarla todos, tengamos o no diabetes.

✓ **No olvides los detalles**. Todas las personas debemos incluir en la dieta frutas y verduras. No hay que olvidar tampoco los lácteos y las proteínas. Siempre deberán tenerse en cuenta la cantidad de hidratos de carbono que cualquier alimento contiene para ajustar la alimentación, el ejercicio físico y el tratamiento médico.



trabajando para ello, y desde entonces son muchos los proyectos que hemos desarrollado en colaboración con varias entidades. Nuestra valoración es positiva pero todavía queda mucho camino por recorrer. En este sentido el año pasado decidimos renovar nuestro plan estratégico para conseguir un mayor alcance de nuestros proyectos y llegar al mayor número de personas posible en colaboración con múltiples actores relacionados con la diabetes, y siempre teniendo en cuenta a aquellos que la viven día a día.