***Conoce tu diabetes*, nueva guía sencilla y didáctica para las personas que debutan con diabetes tipo 2**

* **Esta guía forma parte de un *Kit* compuesto también por un diario médico y un libro de autodefinidos relacionados con la diabetes tipo 2.**
* **El objetivo es informar a los pacientes y sus familiares sobre los aspectos más importantes de la diabetes y asegurar así un buen control y cuidado de esta patología crónica.**
* **En su elaboración han participado profesionales médicos, educadores y personal sanitario especializado en diabetes tipo 2.**
* **El *Kit* puede descargarse de forma gratuita en la** [**web de la FDNN**](https://www.fundaciondiabetes.org/general/material/158/lanzamiento-especial-descubre-el-kit-iniciacion-dt)**.**

**Madrid, 19 de diciembre de 2023.-** La adherencia al tratamiento y un buen cuidado de la diabetes tipo 2 son fundamentales para asegurar un buen control de esta patología crónica. Con esta premisa, la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN) ha elaborado un [*Kit* informativo para las personas que debutan con diabetes tipo 2](https://www.fundaciondiabetes.org/general/material/158/lanzamiento-especial-descubre-el-kit-iniciacion-dt). El mismo está compuesto por la guía *Conoce tu diabetes,* un diario médico en el que el paciente puede recoger la información más relevante de cara a su visita al médico y un libro de autodefinidos con juegos de agilidad mental centrados en los contenidos de la guía.

Para la realización de los materiales se ha contado con el asesoramiento de profesionales médicos, educadores y personal sanitario especializado en diabetes tipo 2. Además, el *Kit* cuenta con el aval de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

Como explica el doctor José Ramón Calle, asesor de la Fundación para la diabetes Novo Nordisk (FDNN) y uno de los autores de la guía, “en la diabetes el paciente desempeña un papel crucial, no es pasivo como en otras patologías. Pretendemos que participe en el tratamiento y para ello es fundamental que reciba una buena educación diabetológica”. Un aspecto en el que incide también el doctor Cristóbal Morales, uno de los autores de la guía y especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Vithas Sevilla y Hospital Universitario Virgen Macarena: “En diabetes tipo 2, el hecho de que una persona tenga conocimientos sobre el manejo y la gestión de su enfermedad cambia radicalmente el pronóstico, la calidad de vida y evita las complicaciones. De ahí la importancia de darle al paciente desde el inicio todas las herramientas nutricionales, de ejercicio, psicológicas, de tecnología, etc. ya que conocer los riesgos es conocer la respuesta. Por ello, la importancia de este material pensado por y para las personas que empiezan con diabetes tipo 2”.

**Sencillo, práctico y didáctico**

En palabras del doctor Cristóbal Morales, “la diabetes llega a tu vida de repente, bien en una analítica de rutina o bien con alguna complicación. Con este material de apoyo queremos acompañar, estar al lado de la persona que acaba de empezar con diabetes tipo 2”. Por su parte, el doctor José Ramón Calle señala que “pretendemos facilitar que la persona con diabetes adquiera los conocimientos básicos sobre el por qué se produce la diabetes y cuál es la mejor manera de afrontar los retos que supone el alcanzar un buen control metabólico”.

Para ello, el *Kit* se ha elaborado desde un enfoque práctico, sencillo y didáctico, con un formato visualmente atractivo. “Los textos guardan un equilibrio entre aportar una información de calidad y que dicha información sea entendible. No hace falta tener formación científica para comprender lo que se dice y al tiempo se proporciona una información de calidad”, añade el doctor Calle.

En concreto, la guía consta de siete capítulos en los que se recopila información sobre diabetes en general, nutrición, deporte, aspectos psicológicos, tecnologías, atención médica y organizaciones de pacientes.

**Educación diabetológica vs adherencia terapéutica**

Ambos expertos coinciden en que, en general, la población no está concienciada sobre la importancia de la diabetes tipo 2 y las consecuencias que puede tener sobre la salud un mal control de la misma. “Existe la falsa creencia popular de que la diabetes tipo 2 es la diabetes “buena”. Por tanto, es imprescindible poner en valor la educación diabetológica, invertir en tiempo para explicar las consecuencias y ayudar a la persona a llevar un buen control de su enfermedad”, advierte el doctor Morales.

De la misma manera, el doctor Calle señala que “hay que concienciar sobre el hecho de que esta enfermedad se puede prevenir con un estilo de vida sano y, una vez desarrollada, hay que saber que el optimizar el control metabólico a través de un estilo de vida adecuado y del tratamiento farmacológico puede disminuir radicalmente el riesgo de desarrollar complicaciones”. Y en lo que al tratamiento respecta, el doctor Morales, además, llama la atención sobre que “es fundamental para el éxito del tratamiento que el mismo sea efectivo para lo que, a su vez, es necesaria la adherencia terapéutica. Una adherencia se caracteriza por mantener un papel activo de la persona con diabetes en el cuidado de su salud”.

En definitiva, ambos concluyen que “este kit nace de la necesidad que vemos en las consultas de acercar el conocimiento, la educación diabetológica a las personas con diabetes tipo 2 y a sus familiares”.

**Acerca de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN)**

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos y, concretamente, a los que padecen diabetes, sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y mejorando la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable. Para más información: [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

**Para más información y gestión de entrevistas:**

Mónica Villegas Silvia Muñoz

Cícero Comunicación FDNN

T. 650 143 288 T. 616 92 44 92

www.fundaciondiabetes.org