



Prevención y educación en diabetes

En el año 1991 se celebró el primer Día Mundial de la Diabetes con el objetivo, común en este tipo de convocatorias, de aumentar la concienciación global sobre esta enfermedad. Se eligió el 14 de noviembre en honor de Frederick Banting, que en esa fecha cumplía años, responsable en colaboración con Charles Best del descubrimiento de la insulina.

Cuando nos acercamos al veinte aniversario de lo que se ha convertido en un evento anual que brinda la oportunidad de concitar la atención pública hacia sus causas, síntomas, complicaciones asociadas y tratamiento, expertos y responsables de fundaciones, federaciones y asociaciones coinciden en apuntar que todavía existe la necesidad de incrementar la toma de conciencia real y general sobre esta patología, cuya incidencia está experimentando un más que preocupante aumento hasta el punto de que ha sido oficialmente calificada de pandemia por la Organización Mundial de la Salud.

En el momento actual la diabetes, cuyo riesgo aumenta de forma significativa con la edad, afecta a 285 millones de personas en el mundo, una cifra que alcanzará, según estimaciones que la Federación Internacional de Diabetes (FID) califica de "no catastrofistas", 440 millones en el año 2030 como consecuencia, entre otros factores, de los relacionados con las tasas de obesidad, el sedentarismo, el envejecimiento de la población y el seguimiento de dietas no saludables.

Para entonces esta enfermedad se habrá triplicado en África, en el Mediterráneo Oriental y en el Sudeste Asiático; se habrá multiplicado por dos en América y en el Pacífico Occidental, y habrá aumentado un 50% en Europa.

India, China y Estados Unidos son los países con mayor número de diabéticos, aunque la zona del mundo que presenta un mayor porcentaje de población afectada es Papúa-Nueva Guinea.

En los países en vías de desarrollo se concentra el 84% de la población mundial y alrededor del 65% de la población diabética. Como contraste, en el mundo industrializado vive el 35% de los diabéticos.

Todas estas cifras provocan una lógica inquietud que se ve agravada por el hecho de que la mitad de la población mundial con diabetes desconoce tener la enfermedad. La FID puntualiza que en algunos países esta proporción de desinformados llega al 80%.

La diabetes supone la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados. Las enfermedades cardiovasculares representan el 75% de todas las muertes en personas con diabetes de origen europeo. El riesgo de enfermedad cardíaca es 2-5 veces superior en las personas con diabetes que en los individuos que no presentan esta dolencia que, al tiempo, es la causa principal de ceguera y alteraciones visuales antes de los 50 años y la más común de amputación no causada por accidente.

En España la prevalencia se ha duplicado en los últimos 10 años. En la actualidad, según datos de la Federación Española de Diabetes, el número de afectados es de unos 3.400.000, y esta cifra crecerá en la misma proporción que en el resto del mundo. Además, en nuestro país hay más de un millón de enfermos sin diagnosticar, por lo que desconocen presentar la dolencia.

En esta situación, y ante estas perspectivas, cobra interés especial el lema central del Día Mundial, "Prevención y educación en diabetes", para el período comprendido entre 2009 y 2013, una campaña que por primera vez tendrá una duración de cinco años, de cara a hacer un llamamiento a los gobiernos para que implementen estrategias y políticas eficaces para la prevención y control, a los responsables de la atención a los afectados para que entiendan mejor esta patología, a los pacientes para que aumenten su formación y a la población para que asuma el impacto que la diabetes conlleva y sepa evitarla o retrasarla.

Una vida sana, insiste la FID, supone tomar el control de la propia vida, lo que es válido para todos, tanto para los afectados como para los que no lo están. Todo el mundo corre el riesgo de desarrollar diabetes en alguna etapa de su vida, pero todo el mundo puede reducir tales riesgos. ¡Ahora es el momento!, se propone desde la organización mundial convocante que asienta su estrategia sobre cuatro pilares básicos: dieta equilibrada, ejercicio físico, consulta al médico y control de la propia vida y vida social sana.

En esta línea, un estudio publicado en la revista *The Lancet* el pasado 29 de octubre concluía que llevar una vida sana, reduciendo el peso un 7% y realizando al menos dos horas y media de ejercicio a la semana, reducía la tasa de aparición de diabetes en un 34% al cabo de 10 años. J