

## MANIFIESTO DE LOS 12 PILARES: EL RELOJ DE LA PREVENCIÓN CRÓNICA

### Una estrategia de autocuidado continuo para Diabetes, Obesidad y Riesgo Cardiovascular

El proyecto “**Los 12 pilares de la prevención y cuidados en enfermedades crónicas**” es una iniciativa estratégica nacida de la colaboración entre la Fundación para la Salud Novo Nordisk y la Fundación RedGDPS. Su misión es clara: **transformar el enfoque reactivo de la salud crónica en una cultura proactiva de prevención y autocuidado**.

El principal desafío es la gestión de enfermedades cardio-metabólicas cuya evolución depende fundamentalmente de la adherencia del paciente. Nuestra solución, inspirada en las **doce horas de un reloj**, crea un ciclo educativo de 12 meses donde cada mes se dedica a un pilar fundamental. Este enfoque continuo evita la saturación de información, promueve la adopción activa de hábitos (gamificación del autocuidado) y garantiza que el paciente se centre en una mejora cada mes.

**Este material está diseñado para tener un impacto directo en 3 grupos clave:**

- **Pacientes crónicos:** Mejorando su control y previniendo complicaciones.
- **Población de riesgo:** Sirviendo como una poderosa herramienta de prevención primaria y secundaria.
- **Profesionales de la salud:** Proporcionando un recurso educativo estandarizado y de alta calidad para la consulta.

A continuación, se presentan los **12 hábitos esenciales** para el control y la prevención:

1. **Control de peso:** Lograr y mantener un peso adecuado, prestando atención a la reducción de la grasa visceral (indicador de riesgo medido por el perímetro de cintura). **Concepto:** La obesidad, especialmente la acumulación de grasa abdominal es un factor de riesgo independiente. Este pilar se centra en cambios de estilo de vida que mantengan la reducción de peso, lo cual impacta positivamente en la glucemia, los lípidos y la presión arterial.
2. **Alimentación equilibrada e hidratación:** Dieta Mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva virgen extra, cereales integrales, pescado y huevos, con restricción de hidratos de carbono de absorción rápida complementada con la ingesta suficiente de agua (generalmente 1.5 a 2 litros diarios). **Concepto:** La alimentación y la hidratación son fundamentales para el control metabólico. La Dieta Mediterránea reduce la inflamación y el riesgo CV. Una hidratación adecuada es esencial para la función renal, el balance electrolítico y es crucial para contrarrestar la deshidratación asociada a la hiperglucemia.
3. **Ejercicio físico regular:** Mínimo 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico moderado, complementado con ejercicios de fuerza 2-3 veces por semana. **Concepto:** El ejercicio es un tratamiento dual: mejora la eficiencia cardíaca y endotelial, y aumenta la captación de glucosa por el músculo, mejorando la

sensibilidad a la insulina. Es fundamental para la prevención primaria y secundaria de todas las enfermedades crónicas.

4. **Eliminación del tabaquismo:** Abandono total de cualquier forma de tabaco o consumo de nicotina por cualquier método. **Concepto:** El tabaquismo es el mayor acelerador del daño arterial, causando disfunción endotelial y potenciando la aterosclerosis. Este pilar se enfoca en ofrecer recursos y motivación para cesar el hábito de manera definitiva, logrando la máxima protección cardiovascular posible.
5. **Control de la presión arterial:** Monitorización regular en casa y en consulta, buscando alcanzar los objetivos individuales de presión arterial sistólica y diastólica. **Concepto:** La hipertensión multiplica el riesgo de ictus, infarto e insuficiencia renal. Este pilar promueve el conocimiento de las cifras objetivo en cada persona y el tratamiento basado en la combinación de dieta sana y fármacos para proteger el sistema cardiovascular.
6. **Higiene, sueño y autocuidado diario:** Priorizar 7-9 horas de sueño reparador, higiene dental rigurosa (mínimo 3 veces al día) y autoinspección diaria de los pies. **Concepto:** La higiene general es clave. El sueño inadecuado altera las hormonas del apetito y la glucemia. La enfermedad periodontal es un foco de inflamación sistémica. La revisión diaria de los pies es vital para detectar a tiempo lesiones y prevenir el pie diabético.
7. **Control de la glucosa:** Monitorización continua de la glucosa (MCG) o auto monitorización de la glucemia capilar (AMGC) y comprensión del significado de la hemoglobina glicada (HbA1c). **Concepto:** La HbA1c refleja el promedio glucémico de los últimos 3 meses. Si se utiliza un sistema de MCG, conseguir un tiempo en rango adecuado será prioritario. Mantener la glucosa en el rango objetivo (personalizado para cada paciente) es la mejor manera de prevenir el daño microvascular a largo plazo en órganos críticos como riñones y ojos.
8. **Salud mental y estrés:** Reconocimiento de síntomas de ansiedad y depresión, y aplicación de técnicas de gestión del estrés, como el *mindfulness* o la relajación. **Concepto:** La carga de la enfermedad crónica genera desgaste. El estrés crónico aumenta la liberación de cortisol, lo que puede elevar la glucemia y la tensión arterial. Este pilar legitima el bienestar emocional como un componente crucial del éxito terapéutico.
9. **Consumo de alcohol:** Eliminación o limitación estricta y responsable del consumo de bebidas alcohólicas. **Concepto:** El alcohol no es un hábito recomendado en el contexto de la enfermedad crónica. Su consumo debe ser la excepción y nunca la norma, ya que aporta calorías vacías e interfiere con la función hepática, aumentando el riesgo de hipoglucemias tardías. Si se decide consumir, la elección debe ser de bebidas de muy baja graduación (cerveza, vino o cava) y siempre en cantidades mínimas (limitadas a 1-2 copas/día). Es una norma de seguridad consumirlo siempre acompañado de algún alimento (especialmente carbohidratos lentos) para mitigar el riesgo de descensos bruscos de glucosa.
10. **Control del colesterol LDL:** Centrarse en reducir los niveles del "colesterol malo" (LDL) a los objetivos establecidos según el riesgo cardiovascular del paciente. **Concepto:** El LDL es el principal impulsor de la aterosclerosis (formación de placa).

Este pilar enseña que la meta no es solo un valor, sino una reducción agresiva para estabilizar las placas arteriales y prevenir eventos cardiovasculares agudos.

**11. Adherencia terapéutica:** Cumplimiento riguroso del plan farmacológico (insulina, antidiabéticos no insulínicos, antihipertensivos, estatinas) y de las citas médicas.

**Concepto:** La inercia o el incumplimiento terapéutico (falta de adherencia) pueden suponer un gran obstáculo. Este pilar impulsa al paciente a ser proactivo, a entender la importancia de su pauta de tratamiento y a comunicar al equipo sanitario cualquier barrera para el cumplimiento.

**12. Revisiones y cuidados específicos:** Al menos, es recomendable evaluar de manera periódica el fondo de ojo, realizar un examen podológico especializado y analíticas de control.

**Concepto:** La detección temprana de alteraciones mejora el pronóstico y permite identificar complicaciones asintomáticas (como la retinopatía, o la neuropatía y la vasculopatía) en fases iniciales, facilitando un tratamiento oportuno y una mejor calidad de vida a largo plazo.

Este manifiesto no solo es un listado de buenas prácticas; es un **calendario de acción continua** y una herramienta de **estandarización educativa** que convierte la complejidad de la prevención en un plan de mejora mensual sencillo y medible. Al capacitar tanto a pacientes como a profesionales sanitarios, estamos invirtiendo en la reducción activa del riesgo cardiometabólico. Al centrarnos en un pilar por mes, capacitamos a pacientes y profesionales para lograr un control exitoso y sostenido, reduciendo el riesgo y los costes sanitarios asociados. Nuestra estrategia, avalada científicamente y con una clara proyección de escalabilidad digital (códigos QR y videos educativos), es una forma muy efectiva de intentar transformar el futuro de la enfermedad crónica en España.