

ENTIENDA LA DIABETES



TOME EL CONTROL



Día Mundial de la Diabetes
14 de noviembre

Una campaña liderada por
la Federación Internacional de Diabetes



La primera campaña de concienciación sobre diabetes en el mundo

¿Cuándo se celebra el Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió este día por ser el cumpleaños de Frederick Banting, a quien junto a Charles Best se le atribuye el descubrimiento de la insulina. Aunque los actos principales tienen lugar en el día o los días alrededor de la fecha la campaña temática tiene lugar durante el año, con acciones planeadas para influenciar la opinión política y en apoyo de los objetivos de la campaña.

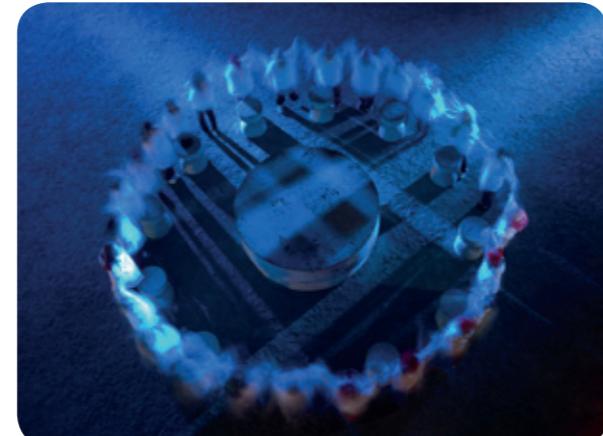
¿Cómo empezó todo?

El Día Mundial de la Diabetes fue introducido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo. Desde entonces, el evento ha aumentado en popularidad cada año.

¿Dónde se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra mundialmente y reúne a millones de personas

en más de 160 países para aumentar la concienciación sobre la diabetes, incluyendo niños y adultos afectados por la diabetes, profesionales sanitarios, individuos con poder de decisión en materia sanitaria y los medios de comunicación. Numerosos eventos locales y nacionales son organizados por las asociaciones miembro de la Federación Internacional de Diabetes y otras organizaciones vinculadas con la diabetes,



La Mesa del Silencio, Targa Jiu, Romania

profesionales sanitarios, autoridades sanitarias e individuos comprometidos con la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes une a la comunidad mundial de la diabetes produciendo una potente voz de concienciación sobre la diabetes.

¿Cómo se celebra?

Las organizaciones representantes de la diabetes, compañías e individuos desarrollan una amplia gama de actividades dirigidas a una variedad de grupos. Las actividades que se organizan cada año incluyen:

- Iluminaciones en azul
- Círculos humanos azules
- Vestirse de azul
- Caminatas y paseos en bicicleta
- Programas de televisión y radio
- Rastreos para la diabetes y sus complicaciones
- Reuniones informativas públicas
- Actividades gubernamentales
- Carteles y folletos de la campaña
- Talleres sobre diabetes y exhibiciones
- Conferencias de prensa
- Artículos en periódicos y revistas
- Eventos para niños y adolescentes

Para más información vaya a la sección titulada 'Ilumina la diabetes' (página 7).





¿Existe un tema?

Cada año el Día Mundial de la Diabetes trata un tema relacionado con la diabetes. Los temas cubiertos en el pasado incluyen la diabetes y los derechos humanos, la diabetes y estilos de vida, y el coste de la diabetes. En 2007 se tomó la decisión de extender por más tiempo los temas de la campaña. El tema sobre la diabetes en los niños y adolescentes se extendió para cubrir los años 2007 y 2008. Para el 2009 y en adelante, la Junta Ejecutiva de la Federación Internacional de Diabetes consultó a su red mundial de asociaciones de diabetes para proponer un tema. Los temas más populares fueron la educación de la diabetes y la prevención de la diabetes. Se pensó que no se podría realizar esfuerzos significativos para prevenir la diabetes sin tener suficiente educación diabética. Consecuentemente, el tema elegido fue la educación y la prevención de la diabetes. Un amplio tema que será cubierto a lo largo de un periodo de 5 años, del 2009 al 2013.

Los temas más recientes son:

2005: Diabetes y Cuidados del Pie

2006: Diabetes entre los Desfavorecidos y los Vulnerables

2007-2008: Diabetes en Niños y Adolescentes

2009-2013: La Educación y la Prevención de la Diabetes



Entienda la diabetes y tome el control

La campaña del 2009-2013 hace un llamamiento a todos los responsables de la atención de la diabetes a entender la diabetes y tomar control. Para las personas con diabetes éste es un mensaje sobre la capacitación a través de la educación. Para los gobiernos, es un llamamiento para que se implementen estrategias y políticas efectivas para la prevención y el control de la diabetes que aseguren que los ciudadanos con diabetes y en riesgo de desarrollarla reciben la mejor atención posible. Para los profesionales de la salud es un llamamiento para mejorar su conocimiento a través de recomendaciones basadas en evidencia, y poner dichas recomendaciones en práctica. Para el público en general es una llamada a entender el serio impacto que tiene la

diabetes y saber, cuando sea posible, como evitar o retrasar la diabetes y sus complicaciones.

La campaña del 2009 al 2013 se dirige a través de cuatro objetivos a los que se aspira:

1. Todos los gobiernos deben implementar estrategias y políticas efectivas para la prevención y el control de la diabetes.
2. Todas las personas con diabetes deben recibir educación basada en evidencia que les ayude a controlar la diabetes.
3. Todo el mundo debe conocer los signos de alerta de la diabetes, cómo prevenir y retrasar las complicaciones, y qué acciones deben adoptar para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
4. Todos los países deben celebrar el Día Mundial de la Diabetes.

El Logotipo del Día Mundial de la Diabetes

El círculo de la diabetes, el símbolo establecido por la campaña 'Unidos por la Diabetes' liderada por la FID, se adoptó como logotipo del Día Mundial de la Diabetes en 2007. El círculo de la diabetes es un símbolo simple, fácil de adaptar y usar.

El significado del símbolo es increíblemente positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza vida y salud. El color azul refleja el cielo que une a todas las naciones y

es el color de la bandera de Naciones Unidas. El círculo azul simboliza la unidad mundial de la comunidad de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.



Día Mundial de la Diabetes
14 de noviembre

Muestre su apoyo al Día Mundial de la Diabetes haciendo uso frecuente del logotipo. El logotipo puede ser descargado en www.worlddiabetesday.org.

"El círculo azul de la diabetes simboliza la unidad en la lucha mundial contra la diabetes"



Día Mundial de la Diabetes – Un Día Mundial de Naciones Unidas

El Día Mundial de la Diabetes es un día mundial oficial de Naciones Unidas. El 20 de diciembre de 2006, la Asamblea General de Naciones Unidas aprobó la Resolución 61/225, que designaba al ya existente Día Mundial de la Diabetes como un día mundial oficial desde comienzos de 2007. Esta resolución histórica también reconoce la diabetes como “una enfermedad crónica, debilitante y costosa, que tiene graves complicaciones, conlleva grandes riesgos para las familias, los Estados Miembros y el mundo entero.”

“La diabetes conlleva grandes riesgos para las familias, los Estados Miembro y el mundo entero”

Naciones Unidas ha mostrado su compromiso para luchar contra la diabetes con su apoyo al Día Mundial de la Diabetes y subrayando el impacto mundial que tiene la enfermedad. La resolución reconoce por primera vez a una enfermedad no contagiosa como una amenaza grave para la sanidad mundial, tal y como lo son enfermedades contagiosas como la malaria, la tuberculosis o el VIH/SIDA.

El mundo está sufriendo una epidemia de enfermedades no transmisibles que amenaza con saturar los sistemas sanitarios de todo el mundo. La diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las

enfermedades respiratorias crónicas son las causantes de 35 millones de muertes al año, con cuatro de cada cinco muertes produciéndose en países de renta media-baja. Se estima que las enfermedades no transmisibles pueden reducir el PIB hasta un 5% en muchos países de renta baja y media. Son una causa de pobreza poco valorada y representan ya una seria barrera al desarrollo económico.

El Secretario General de la ONU Ban Ki-moon describió recientemente cómo la epidemia de las enfermedades no transmisibles suponen una amenaza mayor que las enfermedades contagiosas: “El cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón ya no son enfermedades de ricos. Hoy, son una dificultad para las personas y las economías de las poblaciones más pobres, más incluso que las enfermedades infecciosas. Esto representa una emergencia para los sistemas sanitarios a cámara lenta.”



Es necesaria una acción coordinada

La aprobación de la Resolución 61/225 fue un gran logro para las personas que están en riesgo o viven con diabetes. Sin embargo, fue sólo el primer paso en la lucha para revertir la epidemia de la diabetes y salvar vidas.

La Resolución 61/225 estableció la agenda mundial para la lucha contra la pandemia de la diabetes alentando a todas las naciones a desarrollar políticas nacionales para la prevención, la atención y el tratamiento de la diabetes. La comunidad mundial de la diabetes debe continuar unida para asegurar que todas las naciones cumplen estos compromisos.

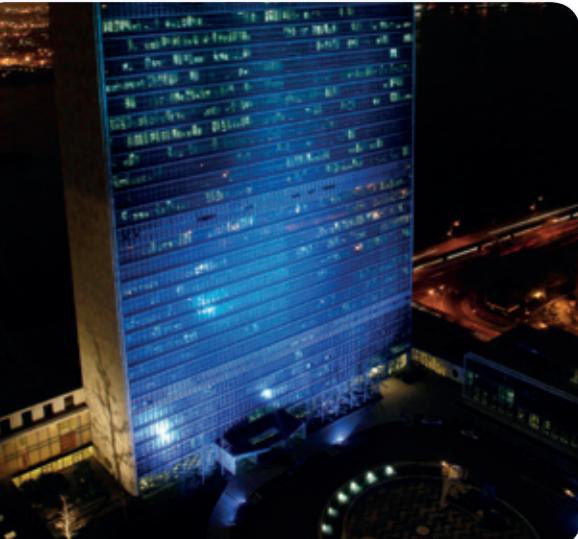
Más de 250 millones de personas viven con diabetes. Sin una acción coordinada para luchar contra esta enfermedad, esta cifra alcanzará los 380 millones en tan sólo una generación.

“No hacer nada no es una opción”

Lea la resolución en línea en www.idf.org

El Día Mundial de la Diabetes representa una oportunidad para una acción orquestada en todo el mundo que mejore la atención para los millones que viven con diabetes en el mundo y aliente a los gobiernos a hacer más por la prevención de la diabetes para los muchos que están en riesgo.

“La Resolución 61/225 invita a todos los Estados Miembros, a las organizaciones competentes del sistema de las Naciones Unidas y a otras organizaciones internacionales, así como a la sociedad civil, incluidas las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, a que observen debidamente el Día Mundial de la Diabetes.”



¡Luz sobre la diabetes!



¿Cómo poner luz sobre la diabetes?

El Desafío Monumental

En 2007, la comunidad mundial de la diabetes apoyó rápidamente nuestra llamada a la acción para iluminar edificios y lugares de interés en azul y marcar de esta manera el Día Mundial de la Diabetes. Un total de 279 monumentos fueron iluminados como rayos de esperanza para los millones de personas que viven con diabetes. En 2008, se continuó con la iluminación de monumentos con más de 1000 edificios emblemáticos participando en 99 países. Existe una lista completa de participantes en la página web del Día Mundial de la Diabetes.



Visite www.worlddiabetesday.org para obtener más información sobre el desafío, así como material de apoyo que le ayudará a organizar una iluminación en su ciudad.

Obtener apoyo político para el Día Mundial de la Diabetes

En años recientes, muchos individuos y organizaciones han mostrado su apoyo obteniendo proclamaciones locales, nacionales y regionales que fomenten acciones para marcar el Día Mundial de la Diabetes y promocionen problemas clave. Representantes políticos alrededor del mundo respondieron emitiendo declaraciones sobre el Día Mundial de la Diabetes. ¿Por qué no contactar con sus representantes locales con la intención de emitir un mensaje oficial de apoyo? Una firma oficial es una magnífica ocasión para apoyar la iluminación de un monumento local y aumentar así la conciencia pública en su localidad. Encontrará un documento de apoyo en la página web del Día Mundial de la Diabetes.

Acción comunitaria

Cada año, las organizaciones representantes de la diabetes, los socios de la industria e individuos comprometidos organizan actividades en torno al Día Mundial de la Diabetes. Entre las actividades más populares se encuentran: la caminata, el paseo en bicicleta, reuniones y exhibiciones educativas. Estas

actividades puedes vincularse con una iluminación y/o una firma oficial de una proclamación. En años recientes se han organizado un número de círculos azules humanos. Es una idea simple con un gran impacto visual. Comparta sus ideas y las fotografías de sus eventos a través de la página del Día Mundial de la Diabetes en www.worlddiabetesday.org/activities.



Acción individual

¿No puede encontrar ningún evento cerca de usted? Puede participar de muchas maneras. ¿Por qué no ilumina su casa en azul o enciende una luz o una vela azul por el Día Mundial de la Diabetes? Vístase de azul ese día u organice un día 'vestidos de azul' en su lugar de trabajo. Haga lo que haga, asegúrese de inscribir su actividad en la página web para compartirlo con todo el mundo y para

que podamos incluir su evento en el número total de participantes.

Conviértase en campeón del Día Mundial de la Diabetes

¿Tiene una idea interesante que llamará la atención del público y los medios de comunicación? ¿Quiere cambiar la forma en que la gente piensa sobre la diabetes? ¿Está trabajando con su gobierno local o nacional para mejorar la atención diabética y la prevención? ¿Está colaborando para implementar cambios que mejoren la atención a las personas con o en riesgo de desarrollar diabetes? Puede que reúna los requisitos para convertirse en campeón del Día Mundial de la Diabetes.

Los campeones del Día Mundial de la Diabetes muestran su apoyo organizando actividades que estén alineadas con los objetivos de la campaña y promocionen el Día Mundial de la Diabetes entre el público y los medios de comunicación, y promuevan cambios a través de la acción gubernamental. Ejemplos incluyen la acción gubernamental para mejorar la atención de la diabetes y su prevención, acción individual y grupos que trabajen con gobiernos locales o nacionales para mejorar la atención de la diabetes, o acciones para aumentar la concienciación que atraigan la atención de los medios y el público como el Desert Dingo, el VW Escarabajo del Día Mundial de la Diabetes que compite para aumentar la concienciación sobre la diabetes o el motociclista entusiasta que cruza desiertos en su moto del Día Mundial



de la Diabetes. Más información está disponible en www.worlddiabetesday.org/champions.

Se promociona a los campeones del Día Mundial de la Diabetes a través de la página web y trabajan con el equipo de la campaña para promocionar el Día Mundial de la Diabetes. Contáctenos en worlddiabetesday@idf.org y comparta con nosotros sus planes.

Únase a las celebraciones en Internet

En todo el Internet, individuos y comunidades online marcan el Día Mundial de la Diabetes y unen sus voces a la llamada a la acción para mejorar la atención diabética y promover la prevención de la diabetes y sus complicaciones. Existen muchos sitios en línea a los que se puede unir. Puede encontrar más información en la página web del Día Mundial de la Diabetes.

En campañas recientes, el Día Mundial de la Diabetes ha extendido su alcance a través de varias redes sociales para alcanzar a nuevas audiencias y captar la red mundial de seguidores de la campaña. Una variedad de información y materiales sobre la campaña, incluido fotografías del Desafío Monumental y videos de eventos del Día Mundial de la Diabetes, e información actualizada sobre la campaña del Día Mundial de la Diabetes 2009 está disponible a través de distintos sitios. Puede encontrar más información en:

Facebook

- Grupo del Día Mundial de la Diabetes - <http://www.facebook.com/group.php?gid=77452384331>
- Hágase seguidor del Día Mundial de la Diabetes - <http://www.facebook.com/pages/Dia-Mundial-de-la-Diabetes/73689552911>

Twitter

- <http://twitter.com/wdd>



YouTube

- Canal del Día Mundial de la Diabetes - <http://www.youtube.com/worlddiabetesday>
- Canal Federación Internacional de Diabetes - <http://www.youtube.com/user/IntDiabetesFed>

Flickr

- Grupo del Día Mundial de la Diabetes - <http://www.flickr.com/groups/wdd>
- Federación Internacional de Diabetes - <http://www.flickr.com/photos/idf/sets/>

Myspace

- <http://www.myspace.com/officialworlddiabetesday>

Visite estos sitios y únase a la campaña para juntos poner la diabetes a la luz.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el organismo no consigue utilizar la insulina que produce. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía. Un fallo de la producción de insulina, de la acción de la insulina o de ambas cosas, generará un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Esto va asociado a lesiones a largo plazo del organismo y al fallo de distintos órganos y tejidos.

Entienda la diabetes: Conozca los síntomas de alerta de la diabetes *

**ENTIENDA LA DIABETES
CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE ALERTA**

**Si tiene estos síntomas, busque atención médica ya.
Estos síntomas pueden ser leves o no presentarse en personas con diabetes tipo 2.
Vea todos los síntomas de alerta en www.worlddiabetesday.org**

International Diabetes Federation www.worlddiabetesday.org **World Health Organization**

necesidad de orinar con frecuencia **pérdida de peso**
falta de energía **sed excesiva**

**La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata es mortal.**



- Necesidad de orinar frecuente
- Sed excesiva
- Apetito constante
- Pérdida de peso repentina
- Cansancio extremo
- Falta de interés y concentración
- Vómitos y dolor de estómago (en muchas ocasiones se confunde por gripe)
- Una sensación de cosquilleo o adormecimiento de las manos y los pies
- Otros síntomas incluyen visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lenta de las heridas.

* Estos síntomas pueden ser leves o no presentarse en la diabetes tipo 2.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por la destrucción de las células productoras de insulina en el páncreas. En consecuencia, las personas con diabetes tipo 1 apenas producen o no producen insulina y deben administrarse insulina para vivir. La diabetes tipo 1, que antiguamente se denominaba diabetes juvenil, suele diagnosticarse principalmente en niños y jóvenes adultos.

Diabetes tipo 2

El desarrollo de la diabetes tipo 2 viene definido por la resistencia a la insulina. Las personas con diabetes



tipo 2 no consiguen utilizar la insulina que producen de manera eficaz. En muchos casos consiguen controlar su afección mediante dieta y ejercicio. Sin embargo, a veces es necesario utilizar medicación oral, y con frecuencia, insulina. La diabetes tipo 2 supone el 90% de los 246 millones de casos de diabetes en todo el mundo.

Tanto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 son graves, y ambas pueden afectar a los niños. Es importante conocer los síntomas de alerta de la diabetes.

"No hay diabetes leve"

Diabetes Gestacional

La Diabetes Gestacional (DMG) es una condición en la que la mujer sin haber sido diagnosticada previamente con diabetes tiene un alto nivel de glucosa en la sangre

durante el embarazo. La DMG afecta al 4% de mujeres embarazadas. Tiene pocos síntomas y generalmente desaparece tras el embarazo. Aun así, la DMG representa un riesgo para la madre y el niño. Los niños de madres con DMG tienen el riesgo de tener un tamaño mayor al de su edad gestacional (lo que puede acarrear complicaciones durante el parto), y tienen un mayor riesgo de tener otras complicaciones médicas después del parto, y con frecuencia tienen el riesgo a lo largo de sus vidas de sufrir intolerancia a la glucosa y obesidad. Las mujeres que han sufrido DMG tienen un aumento significativo en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

También existen otros tipos raros de diabetes.

Las complicaciones de la diabetes

La diabetes es una afección crónica y para toda la vida que exige una monitorización y un control estrechos. De no controlarse adecuadamente, puede ocasionar unos niveles de azúcar en sangre altísimos. Éstos van asociados a largo plazo a lesiones del organismo y al fallo de varios órganos y tejidos.

Las complicaciones son:

- Enfermedad cardiovascular, que afecta al corazón y los vasos sanguíneos y puede llegar a causar complicaciones letales, como enfermedad coronaria cardiaca (que provocaría un infarto de miocardio) y derrames cerebrales.



© Jesper Westley

- Enfermedad renal (nefropatía diabética), que puede llegar a desencadenar una insuficiencia renal total y la necesidad de diálisis o trasplante de riñón.
- Enfermedad nerviosa (neuropatía diabética), que puede acabar por generar la ulceración y amputación de los pies y las extremidades inferiores.
- Enfermedad visual (retinopatía diabética), caracterizada por lesiones de la retina del ojo, que puede generar pérdida de visión.

El Día Mundial de la Diabetes y la Educación

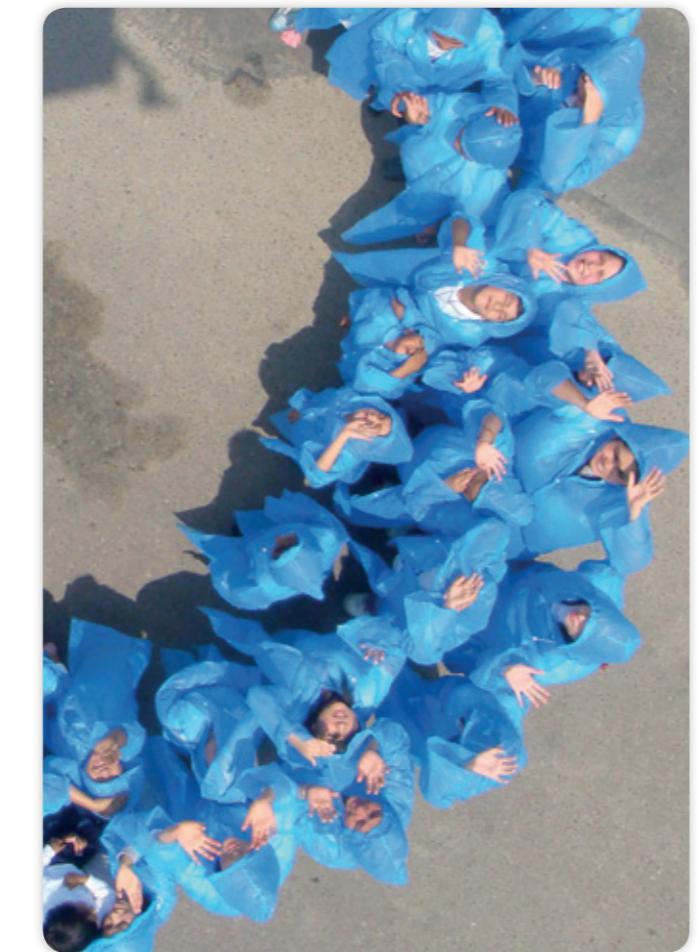
La diabetes es difícil. Impone exigencias de por vida a las personas con diabetes, que se ven obligados a tomar múltiples decisiones relacionadas con el control de su diabetes. Las personas con diabetes necesitan monitorizar sus niveles de glucosa en la sangre, tomar medicación, hacer ejercicio regularmente y ajustar sus hábitos alimenticios. Aún más, quizás se vean obligados a



hacer frente a lo que significa vivir con las complicaciones de la diabetes y requieran realizar considerables ajustes psicológicos. Ya que los resultados se basan en gran parte en las decisiones que adopten, es de suma importancia que las personas con diabetes reciban una educación diabética de alta calidad y de manera continuada, que se adapte a sus necesidades y que esté impartida por proveedores sanitarios preparados.

Sin educación diabética, las personas con la afección están peor preparadas para adoptar decisiones documentadas, realizar cambios conductuales, resolver los problemas psicosociales que presenta la diabetes y, por último, podrían verse incapacitadas para controlar su diabetes eficazmente. Un mal control tendrá como resultado unos malos resultados sanitarios y un aumento de la probabilidad de desarrollar complicaciones. La educación es, por tanto, de suma importancia en la prevención de las complicaciones de la diabetes y es fundamental en la campaña del Día Mundial de la Diabetes. El papel del educador en diabetes es de suma importancia en el equipo de atención de la diabetes. El educador posibilita que las personas con diabetes puedan controlar su salud, en relación con la diabetes, de la mejor manera y que sus elecciones y

“La educación es de suma importancia en la prevención de las complicaciones de la diabetes y es fundamental en la campaña del Día Mundial de la Diabetes”



acciones estén basadas en un criterio informado.

Muchas personas con diabetes no tienen acceso a la educación diabética debido a factores tales como el coste, la distancia, y la falta de servicios apropiados. Muchos otros quizás no estén al corriente de que estos servicios existen o quizás no estén convencidos de los beneficios que la educación diabética puede tener. Pueden pensar, por ejemplo, que la relación con el médico les proporciona toda la educación que necesitan. La campaña del Día Mundial de la Diabetes promoverá la importancia de unos programas de educación diabética estructurados como base de la prevención y el control de la diabetes, y fomentará el aumento de oportunidades de recibir educación diabética dentro de los sistemas sanitarios y las comunidades.

La educación diabética es especialmente necesaria en los países en desarrollo. Incluso en países desarrollados, muchas personas no tienen acceso a la educación porque no hay suficientes educadores o centros que pueden atender el aumento en el número de personas con diabetes. La Federación Internacional de Diabetes está trabajando para identificar y cubrir los vacíos en la provisión de educación diabética en el mundo. En 2003, la Federación produjo los Estándares Internacionales en Educación Diabética. Revisados y actualizados en 2009, estos estándares pueden encontrarse en línea en www.idf.org/diabetes_education junto con el Currícululo Internacional para la Educación Diabética de Profesionales Sanitarios.



El mejor modo de impartir educación diabética es a través de un equipo multidisciplinar. Aunque en algunos países ya existe la educación multidisciplinar, no es así en muchos otros, y su valor no está plenamente reconocido por parte de la profesión médica. La campaña del Día Mundial de la Diabetes se propone cambiar esta situación. Se espera que la concienciación que surja tras la campaña estimule a los sistemas sanitarios del mundo a que reconozcan la necesidad de ofrecer educación diabética estructurada y ayuden a establecer el acceso a una educación diabética de calidad como un derecho de todas las personas con diabetes.



**ENTIENDA LA DIABETES TIPO 2
¿CORRE USTED RIESGO?**

dia mundial de la diabetes
14 Noviembre

historial familiar  **falta de ejercicio** 

dieta no saludable  **sobrepeso** 

**La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata es mortal.**

Siete millones de personas son diagnosticadas cada año con diabetes tipo 2.
Si piensa que puede correr riesgo, haga que le examinen.

International Diabetes Federation  www.worlddiabetesday.org 

Entienda la diabetes: Conozca los riesgos

Existen muchos factores de riesgo en la diabetes tipo 2. Entre ellos se incluyen:

- Obesidad y sobrepeso
- Falta de ejercicio
- Haber sido diagnosticado con intolerancia a la glucosa
- Dieta poco saludable
- Edad avanzada
- Tensión alta y colesterol alto
- Historial familiar con diabetes
- Historial con diabetes gestacional
- Origen étnico - se han observado altos índices de diabetes en asiáticos, hispanos, personas indígenas (EEUU, Canadá, Australia) y afroamericanos.

El Día Mundial de la Diabetes y la Prevención Primaria

De momento, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Los detonantes medioambientales que se cree generan el proceso que acaba por destruir las células productoras de insulina del organismo aún se sigue investigando. La diabetes tipo 2 en muchos casos se puede prevenir, manteniendo un peso saludable y siendo físicamente activo.

En 1985, se pensaba que 30 millones de personas tenían diabetes. Poco más de una década después, la cantidad estimada aumentó hasta 150 millones. Hoy, de acuerdo con las cifras de la FID, se excede los 250 millones. A menos que se desarrollen y se implementen programas de control y prevención efectivos, el número total de personas con diabetes alcanzará los 380 millones para 2025. Cada vez está más claro que el estallido de la diabetes desbordará los sistemas sanitarios en todas partes y alterará los beneficios del desarrollo económico. La inversión en educación diabética y programas de prevención supondrán un ahorro económico a largo plazo y aportará importantes beneficios en términos de calidad de vida para las personas con diabetes y en riesgo de desarrollarla.

La Federación Internacional de Diabetes propone un simple plan con tres pasos para la prevención de la diabetes tipo 2 para aquellos en riesgo. La FID recomienda que todas las personas que corran un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 sean identificadas mediante

**ENTIENDA LA DIABETES TIPO 2
REDUZCA EL RIESGO**

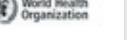
dia mundial de la diabetes
14 Noviembre

Andar a paso ligero  **bailar** 

nadar  **ciclismo** 

**La diabetes puede afectar a cualquiera.
Si no se trata es mortal.**

30 minutos de ejercicio diario puede reducir en un 40% su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

International Diabetes Federation  www.worlddiabetesday.org 



Hay pruebas sustanciales de que conseguir un peso corporal sano y realizar ejercicio moderado puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2. En la prevención primaria, los educadores diabéticos juegan un importante papel a la hora de ayudar a las personas a entender los riesgos y a definir objetivos realistas para mejorar su salud. La FID recomienda como objetivo realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día, como caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta o bailar. Caminar con regularidad durante al menos 30 minutos al día, por ejemplo, ha demostrado reducir el riesgo de diabetes tipo 2 alrededor de un 35-40%.

rastreos oportunistas y autoanálisis. Las personas de alto riesgo se pueden identificar fácilmente mediante un sencillo cuestionario para evaluar factores de riesgo como la edad, el perímetro de cintura, los antecedentes familiares, el historial cardiovascular y el historial gestacional.

Una vez identificadas, las personas de alto riesgo deberían medirse los niveles de glucosa en plasma acudiendo a un profesional sanitario para detectar si existe alteración de la glucosa en ayunas o alteración de la tolerancia a la glucosa, ya que cualquiera de ellas indicaría un aumento del riesgo de diabetes tipo 2. Los esfuerzos preventivos deberán dirigirse a aquellos es riesgo para poder retrasar o evitar la aparición de la diabetes tipo 2.

Muestre su apoyo

En el Día Mundial de la Diabetes póngase el pin de la diabetes.

El círculo azul es el símbolo de la diabetes.

Compre su pin en
www.idf.org/shop

Las ganancias generadas por la venta del pin de la diabetes se destinan al programa Life for a Child de la FID. El programa proporciona suministros vitales para niños con diabetes en países en vías de desarrollo (www.lifeforachild.org).



La Federación Internacional de Diabetes

La Federación Internacional de Diabetes (FID) es una organización paraguas con más de 200 asociaciones nacionales de diabetes en más de 160 países. Representa los intereses del cada vez mayor número de personas con diabetes y aquellos en riesgo. La Federación ha liderado a la comunidad mundial de la diabetes desde 1950. La misión de la FID es promover la atención, la prevención y la cura de la diabetes a nivel mundial. Liderada por la Federación Internacional de Diabetes, la campaña Unidos por la Diabetes logró la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre la diabetes en diciembre de 2006. La Federación continúa liderando los esfuerzos mundiales para implementar la Resolución 61/225 bajo el estandarte de Naciones Unidas. La Resolución alienta a los Estados Miembro a desarrollar políticas nacionales para la prevención, el tratamiento y la atención de la diabetes en línea con el desarrollo sostenible de sus sistemas de atención sanitarios, teniendo en cuenta los objetivos internacionales de desarrollo acordados según los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

La Federación Internacional de Diabetes está comprometida con la acción para combatir la diabetes a nivel local y mundial - desde programas a nivel comunitario a concienciación en todo el mundo e iniciativas para abogar por la diabetes. Las actividades de la FID tienen como objetivo influenciar políticamente,

incrementar la conciencia pública y fomentar las mejoras sanitarias, promover el intercambio de información de alta calidad, y proporcionar educación a las personas con diabetes y los profesionales sanitarios.

El contenido de este folleto se basa en las siguientes fuentes:

- Riley P, McClaughlyn K. Entienda la Diabetes y Tome el Control: Día Mundial de la Diabetes 2009. *Diabetes Voice*, junio 2009.
- Metzger B, et al. Nuevos descubrimientos sobre la diabetes gestacional – el estudio HAPO. *Diabetes Voice*, número especial, mayo 2009.
- McGill M, McGuire H. El marco de la FID para la educación diabética: situación actual y perspectivas futuras. *Diabetes Voice*, marzo 2009.
- Federación Internacional de Diabetes: consenso para la prevención de la diabetes tipo 2. *Diabetic Medicine*, 2007; 24, 451-463.
- Educación para los pacientes y cuidado psicológico. *Diabetes Voice*, suplemento septiembre 2006.
- Diabetes Atlas 3^a edición, Federación Internacional de Diabetes, 2006.



Encuentre los materiales de campaña en línea a:
www.worlddiabetesday.org/material





Puede obtener información sobre el Día Mundial de la Diabetes y descargar materiales del Día Mundial de la Diabetes en www.worlddiabetesday.org/es

Existe más información disponible sobre la Federación Internacional de Diabetes en nuestra página web: www.idf.org

Puede enviar sus consultas a la Oficina Ejecutiva de la FID:

Federación Internacional de Diabetes (FID)
Chaussée de La Hulpe 166
B-1170 Bruselas, Bélgica
Tél : +32 2 5385511
Fax: +32 2 5385114

Para consultas vía email sobre el Día Mundial de la Diabetes nos puede contactar en wdd@idf.org

Para consultas generales sobre la FID, por favor diríjase a info@idf.org



Día Mundial de la Diabetes
14 de noviembre

