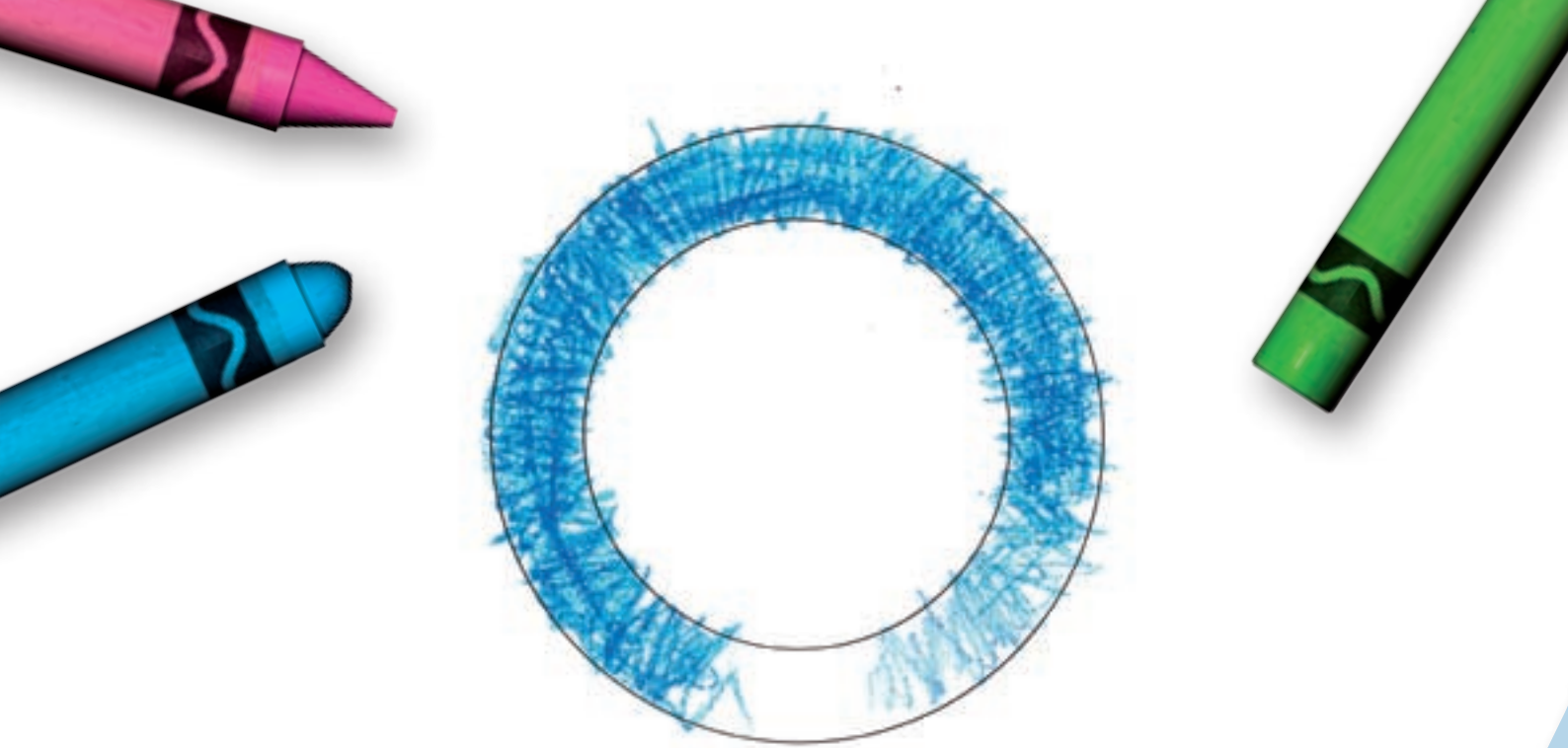


día mundial de la diabetes

14 Noviembre

El Día Mundial de la Diabetes, observado por la ONU

El 20 de diciembre de 2006, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Resolución 61/225. Esta Resolución histórica reconoce la diabetes como "enfermedad crónica, debilitante y costosa que tiene graves complicaciones, conlleva grandes riesgos para las familias, los Estados Miembros y el mundo entero." La Resolución 61/225 designa el 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, como Día de las Naciones Unidas dedicado a esta cuestión, que se observará todos los años a partir de 2007.

> *"La diabetes conlleva graves riesgos para las familias, los países y el mundo entero."*

Las Naciones Unidas han demostrado su compromiso con la lucha contra la diabetes dando su apoyo al Día Mundial de la Diabetes y destacando el impacto mundial de esta enfermedad. Es la primera vez que se reconoce que una enfermedad no contagiosa representa una grave amenaza para la salud mundial, al igual que las epidemias de enfermedades infecciosas como la malaria, la tuberculosis y el VIH/SIDA. La aprobación de la Resolución es un importante logro para todas las personas que viven con diabetes o corren el riesgo de desarrollarla. Sin embargo, tan sólo es un primer paso en la lucha por revertir la epidemia de diabetes y salvar vidas.

La resolución 61/225 de la ONU establece la agenda mundial para la inminente lucha contra la pandemia de diabetes, animando a todas las naciones a que desarrollen políticas nacionales de prevención, atención y tratamiento de la diabetes. El mundo de la diabetes debe unirse contra dicha afección y garantizar que todas las naciones cumplan este compromiso.

Más de 246 millones de personas viven con diabetes. Sin iniciativas conjuntas para combatir la enfermedad, esta cifra alcanzará los 380 millones en una generación.

> *"La pasividad no es una opción."*

Lea la Resolución online, en **www.unitefordiabetes.org**

Día Mundial de la Diabetes

"La Resolución 61/225 "Invita a todos los Estados Miembro, 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."

¿Cuándo se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra el día 14 de noviembre de cada año. Esta fecha se escogió por ser el aniversario del nacimiento de Frederick Banting quien, junto a Charles Best, se consideran los descubridores de la insulina. Aunque se celebran multitud de eventos en este día o en torno al mismo, el tema central de la campaña se promueve durante todo el año.

Photo: Children at Risk Foundation (CARF), www.carfweb.net

¿Cómo empezó todo?

El Día Mundial de la Diabetes fue una iniciativa de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta ante su preocupación por la creciente incidencia de la diabetes en todo el mundo. Desde entonces, ha ido creciendo cada año en popularidad.

¿Dónde se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra en todo el mundo. Reúne a millones de personas de más de 160 países para aumentar la concienciación sobre la diabetes, incluyendo a niños y adultos afectados por la diabetes, profesionales sanitarios, políticos sanitarios y medios de comunicación. Las asociaciones miembro de la Federación Internacional de la Diabetes, así como otras asociaciones y organizaciones, profesionales del sector sanitario, autoridades sanitarias e individuos con un interés en la diabetes son los encargados de organizar numerosos

eventos locales y nacionales. El Día Mundial de la Diabetes une a la comunidad diabética mundial, creando así una voz poderosa a favor de la concienciación sobre la diabetes.

> *"El día Mundial de la Diabetes es la principal campaña de concienciación del mundo de la diabetes."*

¿Cómo se celebra?

Las asociaciones miembro de la FID y sus colaboradores desarrollan una amplia gama de actividades, adaptadas a la medida de una gran variedad de grupos. Entre las actividades que se organizan cada año se incluyen:

- La participación en el Global Diabetes Walk (visite www.gwlk.info)
- Programas de radio y televisión
- Eventos deportivos
- Análisis gratuitos para detectar casos de diabetes y sus complicaciones
- Reuniones públicas informativas
- Campañas de carteles y folletos
- Talleres y exposiciones sobre diabetes
- Conferencias de prensa
- Artículos en periódicos y revistas
- Eventos para niños y adolescentes

¿Hay un tema especial cada año?

Cada año, el Día Mundial de la Diabetes se centra en un tema relacionado con la diabetes. Los temas desarrollados en el pasado incluyen diabetes y derechos humanos, diabetes y estilo de vida y los costes de la diabetes. Desde 2001, se ha prestado especial atención a las complicaciones diabéticas que afectan al corazón, la vista, los riñones, y los pies. Los temas más recientes han sido:

2004: Diabetes y obesidad
2005: Diabetes y cuidados del pie
2006: Diabetes en personas desfavorecidas y vulnerables

El tema del Día Mundial de la Diabetes 2007 y 2008 es **la diabetes en niños y adolescentes**.

La campaña del Día Mundial de la Diabetes en 2007 y 2008 quiere:

- Reducir la incidencia de cetoacidosis diabética en niños en el momento del diagnóstico (ver página 21)
- Aumentar el número de niños que reciben la ayuda del programa Life for a Child de la FID (ver página 8)

• Aumentar el número de programas destinados específicamente a la prevención de la diabetes tipo 2 en niños (ver página 19)

El logo del Día Mundial de la Diabetes

Con el fin de celebrar la aprobación por parte de las Naciones Unidas de la Resolución del Día Mundial de la Diabetes, se ha adoptado una versión del círculo de la diabetes, el icono creado para la campaña "Unidos por la Diabetes", para el Día Mundial de la Diabetes. El círculo es un icono sencillo que puede adaptarse fácilmente para su utilización.

> *"El círculo azul de la diabetes representa la unidad en la lucha mundial para combatir la diabetes."*

La importancia del símbolo es abrumadoramente positiva. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul refleja el cielo que une a todas las naciones y que, además, es el color de la bandera de las Naciones Unidas. El círculo azul significa la unidad de la comunidad diabética mundial en respuesta a la pandemia de diabetes.

Demuestre su apoyo al Día Mundial de la Diabetes utilizando el logo siempre que le sea posible. Puede descargarlo fácilmente desde **www.worlddiabetesday.org**.

día mundial de la diabetes

14 Noviembre

Ponte el pin de la diabetes para celebrar el Día Mundial de la Diabetes.

El círculo azul es el símbolo mundial de la diabetes.

Compra el pin en la tienda en línea de la FID y apoya un niño.
www.idf.org/shop

Los ingresos generados por la venta del pin por la diabetes están destinados a la ayuda de niños en el programa Life for a Child. El programa provee suministros indispensables para la diabetes a niños en países en vías de desarrollo.

¿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.

Hay dos tipos principales de diabetes:

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. Por consiguiente, las personas con diabetes tipo 1 apenas producen o no producen insulina y deben administrársela, ya sea mediante una inyección o una bomba, para poder seguir con vida. Recientemente, se han producido avances en los mecanismos de administración de insulina, como la administración por vía pulmonar (inhalada). La diabetes tipo 1, que antiguamente se denominaba diabetes juvenil, suele diagnosticarse principalmente en niños y jóvenes adultos.

Diabetes tipo 2

El desarrollo de 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 suma 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 aviso de la diabetes.

Otros tipos de diabetes

Hay un tercer tipo de diabetes que se desarrolla en algunos casos de gestación. También existen otros tipos raros de diabetes.

Algunos niños diagnosticados con diabetes podrían tener tanto elementos de la diabetes tipo 1 como de la tipo 2. Este fenómeno suele describirse como diabetes “híbrida”, “mixta” o “doble”. Está vinculada al

aumento de casos de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes.

Diabetes juvenil de inicio en la madurez (MODY) es una forma rara de diabetes en niños, que está causada por un solo gen responsable de un defecto en la secreción de insulina. Se cree que esta forma de diabetes suma el 5% del total de casos de diabetes en niños. A menudo pasa desapercibida.

"No hay diabetes leve."

Conoce los síntomas de alerta de la diabetes *

Sed excesiva

Necesidad de orinar frecuente

Apetito constante

Pérdida de peso repentina

Cansancio extremo

Falta de interés y concentración

Visión borrosa

Vómitos y dolor de estómago (en muchas ocasiones se confunde por gripe)

*En niños con diabetes tipo 2 estos síntomas pueden darse poco o nada.

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.
- Enfermedad renal (nefropatía diabética), que puede llegar a desencadenar una insuficiencia renal total y la necesidad de diálisis o transplante 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.

Cetoacidosis diabética

La cetoacidosis diabética (CAD) es una consecuencia potencialmente letal de una diabetes

"Ningún niño debería morir de diabetes."

Photo: Alec Ee

tipo 1 no tratada o mal controlada. Se produce porque el organismo cuenta con poca o ninguna insulina que ayude a los órganos y tejidos a absorber la glucosa para producir energía. Como resultado, el organismo descompone su propio recurso alternativo: las grasas. La descomposición de las grasas genera unos productos de desecho denominados cetonas, que alteran el equilibrio químico del organismo. Al acumularse las cetonas en la sangre, provocan la aceleración de la respiración, el aumento del ritmo cardiaco, el aliento afrutado, el dolor abdominal, los vómitos y el cansancio característicos de la cetoacidosis diabética.

La CAD es la principal causa de muerte y discapacidad en niños con diabetes tipo 1 en todo el mundo. De no tratarse, tiene un índice de mortalidad del 100%. Del 60% al 90% del total de fallecimientos por CAD son consecuencia de un edema cerebral, o inflamación del cerebro. Es una complicación que sólo desarrollan niños.

Prevención de la cetoacidosis diabética

Hasta un 40% de las personas con diabetes tipo 1 recién diagnosticada tienen cetoacidosis. Con frecuencia se desarrolla una acidosis grave cuando, durante un período prolongado, los síntomas ocasionados por un alto nivel de azúcar en sangre se diagnostican erróneamente. Reconocer dichos síntomas a tiempo puede ser suficiente para evitar las graves consecuencias de la cetoacidosis.

"Conocer los síntomas de alerta de la diabetes."

Uno de los síntomas de la diabetes tipo 1 que con más frecuencia se diagnostica erróneamente es que un niño moje la cama cuando ya controla los esfínteres. Una campaña de prevención que se llevó a cabo en una provincia italiana tuvo como objetivo aumentar la concienciación sobre éste y otros síntomas de alerta de la diabetes. Se colgaron carteles en escuelas y clínicas pediátricas. Se creó un número de teléfono gratuito para facilitar el contacto entre padres y profesionales de la sanidad diabética. Los profesionales sanitarios explicaron los objetivos de la campaña a los profesores, quienes a su vez fueron invitados a mostrar los carteles a los padres. La campaña duró ocho años. Durante este tiempo, la frecuencia de cetoacidosis en la región se redujo, pasando del 78% al 12,5%.

Diabetes en niños y adolescentes

"La diabetes afecta a niños de todas las edades."

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia. Puede afectar a niños de cualquier edad, incluidos párvulos y bebés. Sin embargo, la diabetes en niños suele diagnosticarse tarde, cuando el niño ya tiene unos niveles muy altos y potencialmente letales de glucosa en sangre. A veces se puede confundir con otra cosa, como una gripe.

En muchas partes del mundo, ya sea por razones económicas o geográficas, los niños con diabetes tipo 1 no pueden disponer de la insulina que necesitan administrarse para sobrevivir. Como resultado, muchos niños mueren por diabetes, especialmente en países de ingresos bajos y medios. En 2007 y 2008, el Día Mundial de la Diabetes quiere aumentar la concienciación sobre la creciente prevalencia tanto de diabetes tipo 1 como tipo 2 en niños, y destacar la importancia del diagnóstico precoz y la educación para reducir complicaciones y salvar vidas.

Una epidemia mundial

Hoy en día, hay cerca de 250 millones de personas en todo el mundo. En 20 años, se espera que esta cifra aumente a 380 millones. La diabetes es una epidemia mundial con complicaciones debilitadoras y potencialmente letales. Los niños y adolescentes no están a salvo.

La diabetes tipo 1 crece a un ritmo del 3% anual en niños y adolescentes, y a un alarmante ritmo del 5% anual entre los niños en edad preescolar. Se calcula que, en el mundo, 70.000 niños de menos de 15 años desarrollan diabetes tipo 1 cada año (casi 200 niños al día). De los 440.000 niños de edad igual o inferior a los 14 años que se calcula tienen diabetes tipo 1, más del 25% vive en el Sudeste Asiático, y más del 20% están en Europa.

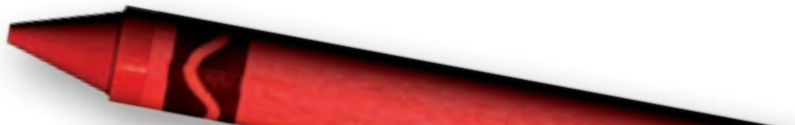
"La diabetes está en aumento en niños y adolescentes."

Parece probable que la incidencia mundial de diabetes tipo 2 en niños vaya a aumentar en un 50% durante los próximos 15 años. Esta forma de diabetes solía considerarse una enfermedad de adultos. Hoy día, está creciendo a un ritmo alarmante en niños y adolescentes. En algunas áreas de Estados Unidos, se calcula que la diabetes tipo 2 representa hasta un 43% de los casos de diabetes recién diagnosticados y que suma el 29% del total

de casos de diabetes en adolescentes. En Japón, la diabetes tipo 2 en niños se ha duplicado en los últimos 20 años y hoy es más común que la de tipo 1. En algunas comunidades indígenas y aborígenes de América del Norte y Australia, hasta uno de cada 20 niños tiene diabetes tipo 2.

"Los niños con diabetes pueden tener una vida plena, sana y productiva ."

En todo el mundo, hay niños con diabetes que viven amenazados debido a la falta de acceso a la sanidad y a suministros diabéticos (como la insulina y el equipo de monitorización), que se suman a la carencia de profesionales sanitarios debidamente formados. Además, en muchos países, se sigue considerando que la diabetes es una enfermedad que tan sólo afecta a los adultos. Como resultado, los niños con diabetes suelen ser diagnosticados tarde, con consecuencias potencialmente graves y a menudo letales. Estas consecuencias se pueden prevenir. Con los cuidados adecuados y el acceso a medicación, educación y apoyo, los niños con diabetes pueden llevar una vida plena, sana y productiva.



La diabetes es distinta en niños

La diabetes tiene un impacto singular sobre los niños y sus familias. El día a día de los niños se ve alterado por la necesidad de monitorizar sus niveles de azúcar en sangre, de que tome su medicación y de equilibrar los efectos de la actividad y la alimentación. La diabetes puede interferir con las tareas normales de desarrollo de la infancia y la adolescencia, que incluyen el éxito de la educación y la transición hacia la edad adulta. A fin de ayudar al niño y a su familia a afrontar la situación, y de garantizar que disfrute de la máxima salud física y emocional posible, debería ser atendido por un equipo multidisciplinar bien familiarizado con los aspectos pediátricos. También es necesario ayudar a sus cuidadores y al personal escolar. De este modo, los niños con diabetes tipo 1 ó 2 pueden llegar a la edad adulta con el mínimo impacto negativo posible.

Los problemas psicológicos y sociales podrían impedir que los niños reciban la mejor atención diabética disponible y que consigan sus objetivos de tratamiento. Además de los exigentes desafíos físicos y emocionales que conlleva el crecimiento, la diabetes emplaza unas exigencias considerables, a veces abrumadoras, sobre los niños y sus familias.

La enfermedad es ineludible. Afecta a todos los

aspectos de la vida de un niño e impone una carga que deberán soportar el niño, la familia, la escuela y la comunidad local. El control diabético supone una presión psicológica para los niños con diabetes y sus familiares, especialmente cuando el control y el tratamiento de la diabetes son intensivos (es decir, cuando se intenta mantener los niveles de azúcar en sangre lo más cercanos posible a lo normal de modo permanente).

Pasar de la infancia a la adolescencia es difícil para todos nosotros. En el caso de los niños con diabetes, este período suele caracterizarse por dificultades a la hora de conseguir un buen control diabético. Los problemas de baja autoestima, depresión y

trastornos de la alimentación podrían ser más frecuentes en adolescentes con diabetes.

Los niños con diabetes corren un alto riesgo de desarrollar complicaciones a una edad temprana. A pesar de los tratamientos modernos, más del 50% de los niños con diabetes ha desarrollado alguna complicación a los 12 años del diagnóstico. Un tratamiento intensivo contra la diabetes puede controlar la afección y permitir que el niño tenga una vida plena y saludable. Sin embargo, también puede generar en un aumento de la incidencia de los niveles bajos de azúcar en sangre que, si se producen con frecuencia, podrían decelerar el desarrollo y la función cerebral de los pequeños. Por lo tanto, es importante que los sistemas de control diabético dirigidos a mejorar el control glucémico se definan claramente, con objetivos específicos por edades.

No es exclusiva de los adultos

La diabetes tipo 2 solía considerarse en un principio como un problema exclusivo de los adultos, especialmente a partir de los 40. Sin embargo, con el aumento paulatino del sobrepeso y la inactividad, cada vez se diagnostican más casos de diabetes tipo 2 en jóvenes adultos y niños.

Se cree que el rápido aumento de la diabetes tipo 2 es, en parte, consecuencia del cambio en los hábitos alimenticios. En todo el planeta, cada vez más personas consumen alimentos altos en grasas, enormemente procesados y bajos en fibra. Con frecuencia creciente, las familias consumen alimentos preparados fuera del hogar.

La mayoría de los niños con diabetes tipo 2 (alrededor del 85%) sufre sobrepeso u obesidad en el momento del diagnóstico. Se calcula que uno de cada diez niños en el mundo tiene sobrepeso. Entre ellos se cuentan entre 30 y 45 millones de niños y adolescentes obesos y 22 millones de niños menores de cinco años. Todos estos niños corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes.

Otros factores de riesgo importantes de diabetes tipo 2 son:

- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Origen étnico
- Hipertensión
- Trastornos de los lípidos (grasas)
- Falta de actividad física
- Alto o bajo peso al nacer

Los niños con diabetes tipo 2 suelen tener fuertes antecedentes familiares de diabetes. El origen étnico también es un potente factor de riesgo. En los Estados Unidos, hasta un 80% de los niños con diabetes tipo 2 es de origen africano, latinoamericano, asiático o indígena.

Las pruebas muestran que los hijos de mujeres que desarrollaron diabetes gestacional tienden a tener un mayor índice de diabetes tipo 2. Un estudio entre los indios Pima reveló que el más poderoso factor de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 entre los jóvenes de 5 a 19 años era la exposición a la diabetes en el útero. A fin de reducir el riesgo de diabetes gestacional, es importante que las mujeres tengan un estado de salud y un peso óptimos antes de iniciar la gestación y que, una vez embarazadas, adopten una vida sana y eviten el aumento de peso excesivo. Si desarrollan diabetes durante el embarazo, es imperativo llevar un control rígido de la glucosa en sangre a fin de reducir el riesgo de

que el niño que nazca de un embarazo con diabetes llegue a desarrollar dicha afección en el futuro.

La diabetes tipo 2 en niños suele desarrollarse lentamente. Con frecuencia se detecta alrededor de la pubertad, cuando la sensibilidad a la insulina podría verse reducida hasta en un 30% debido a los cambios del organismo. Los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen ser similares a los de la tipo 1, aunque menos obvios. Algunos niños y adolescentes con diabetes tipo 2 podrían no mostrar síntomas en absoluto. Esto originaría el retraso del diagnóstico, con graves consecuencias para la salud del niño, ya que podría haber ya desarrollado complicaciones diabéticas. En el momento del diagnóstico, no es raro que los jóvenes ya hayan desarrollado múltiples factores de riesgo de enfermedad cardiovascular precoz, como hipertensión y niveles anormales de lípidos en sangre.

Control y tratamiento

Los niños y los adolescentes con diabetes tienen por delante toda una vida de convivencia con la afección. En comparación con el control diabético en adultos, en el caso de los niños y adolescentes encontraremos desafíos especiales. Éstos son:

- Mantener un crecimiento y un desarrollo físico y psicológico normales.
- La implicación de toda la familia. Especialmente cuando el niño es demasiado pequeño como para comprender o controlar su diabetes.
- Organizar la atención de un niño con diabetes fuera del entorno del hogar (cuando esté en la escuela, por ejemplo).

El control diabético en niños y adolescentes presenta unos desafíos que van cambiando con la edad.

"La diabetes presenta desafíos distintos a edades diferentes."

Los desafíos en el caso de los párvulos y los bebés, así como para sus cuidadores son:

- Dependencia de sus padres y de los profesionales sanitarios para controlar su diabetes
- La irregularidad de su alimentación y sus niveles de actividad
- Las dificultades de los cuidadores para distinguir un comportamiento normal de los cambios de humor de origen diabético
- El dolor que causan las inyecciones y la monitorización de la glucosa
- La mayor frecuencia de hipoglucemia

Los desafíos en el caso de los niños en edad escolar son:

- Ajustarse al cambio al pasar del entorno familiar al escolar
- Desarrollar relaciones con otros niños
- Que aprendan ellos mismos a controlar su diabetes
- Adaptar su diabetes al entorno escolar

Los desafíos en el caso de los adolescentes son:

- Una mayor insensibilidad a la insulina vinculada a la pubertad
- Rápidos cambios de comportamiento
- Aumento del riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima
- Transición a servicios para adultos

(Adaptado de Swift P. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2006-2007. Pediatric Diabetes 2007: 8: 103-109)

© CE/M. Mercier

El objetivo de los niños con diabetes es controlar y gestionar su afección del modo más eficaz posible a fin de reducir el riesgo de complicaciones diabéticas, para poder así mantener un crecimiento y un desarrollo físico y psicológico normales. Esto significa que los niveles de glucosa en sangre deberían mantenerse hasta donde sea posible dentro de los objetivos recomendados evitando al mismo tiempo la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) y la hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre).

Todos los niños con diabetes tipo 1 deben utilizar insulina. Ésta puede administrarse mediante tres o cuatro inyecciones diarias o mediante una bomba que suministre una infusión subcutánea (bajo la piel) continua. Los niños con diabetes tipo 2 pueden utilizar medicación oral (por ejemplo, metformina) o insulina; muchos utilizan ambas (hay pocas pruebas de cuál es la mejor estrategia de tratamiento para la diabetes tipo 2, aunque parece ser que la necesidad de insulina es mucho más frecuente en niños y adolescentes con diabetes que en adultos). Además, es importante que los niños con ambos tipos de diabetes consuman una dieta sana, hagan ejercicio y monitoricen sus niveles de azúcar en sangre con regularidad.

El ejercicio es importante para los niños con ambos tipos de diabetes. Mejora la forma y la potencia física en general, la resistencia cardiovascular y reduce los niveles de tensión arterial y de lípidos en sangre. El ejercicio también mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los niveles de glucosa en sangre. Éste es especialmente el caso de los niños con diabetes tipo 2, para quienes la actividad física ayuda a reducir la grasa corporal y a aumentar la masa muscular, contribuyendo a que mejore la sensibilidad a la insulina.

No hay un único plan de control diabético apto para todos los niños. Los objetivos de glucosa en sangre, la frecuencia de análisis de glucosa en sangre, la dosificación y la frecuencia de la insulina, el uso de medicamentos antidiabéticos y las necesidades dietéticas podrían perfectamente variar de un niño a otro.

La educación es fundamental a la hora de reducir complicaciones y salvar vidas. Se deberían publicar recomendaciones para que los niños puedan controlar su azúcar en sangre y para que familias y educadores estuviesen correctamente informados. Aunque no deja de ser difícil, los niños pueden conseguir controlar su azúcar en sangre y llevar una vida plena, saludable y feliz. Todos los niños con diabetes tienen el derecho a recibir una educación y una atención que les capaciten para cuidar de su diabetes. Lo ideal sería que el equipo sanitario trabajase en colaboración con los padres, los profesores, los trabajadores de las guarderías, otros miembros de la familia y el niño. Juntos desempeñan un papel importante a la hora de preparar a niños y jóvenes para que su futuro esté libre de complicaciones diabéticas.

La educación diabética necesita ser adaptable y personalizarse según la edad, la fase de la diabetes, la madurez y el estilo de vida. También debería ser culturalmente sensible y desarrollarse a un ritmo que se adapte a las necesidades individuales.

Photo: Alec Ee

Prevención

De momento, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Aún se sigue investigando los detonantes medioambientales que se cree generan el proceso que acaba por destruir las células productoras de insulina del organismo.

La diabetes tipo 2 en muchos casos se puede prevenir, manteniendo un peso saludable y siendo físicamente activo. Estudios de China, Finlandia y Estados Unidos han demostrado que la diabetes tipo 2 se puede prevenir mediante la pérdida de peso y el ejercicio.

Gobiernos, escuelas y comunidades de todo el mundo han implementado distintos programas para promover un estilo de vida y un entorno vital sanos:

- Algunas escuelas están proporcionando a los niños un mayor acceso a frutas y verduras
- Algunas escuelas están reduciendo la disponibilidad de refrescos azucarados y promoviendo la actividad física.
- Algunos profesionales sanitarios están monitorizando el índice de masa corporal en niños y hablando con las familias sobre los resultados
- Algunas comunidades locales ofrecen programas de estilo de vida para los niños y sus familias

En una serie de países de distintas regiones se ha conseguido implementar con éxito programas de prevención dirigidos a

los niños a través de la escuela. En un estudio en el que participaron escuelas de California (EEUU), la reducción del uso de la televisión y los videojuegos (de 12 a 8 horas semanales) vino asociada a una reducción del aumento del índice de masa corporal (IMC). En el RU, una intervención en las escuelas que consiguió reducir el consumo de refrescos azucarados por parte de los niños generó una pérdida de peso en los estudiantes que más lo necesitaban.

Es necesario que los gobiernos reconozcan que la diabetes tipo 2 en niños es un importante problema de salud pública y desarrollen programas adecuados de atención y prevención primaria. Éstos consistirían en llevar a cabo estudios de población para establecer los índices de prevalencia y atajar los problemas que influyen sobre el peso al nacer. También es urgentemente necesaria una legislación que promueva la salud. Debemos prestar atención urgente al medio ambiente urbano. Se deberían proteger y/o ampliar las zonas destinadas a parques y áreas recreativas; los planificadores urbanos deben reconocer la necesidad de crear espacios peatonales.

Diabetes en la escuela

En muchos países, los niños pasan por término medio siete horas al día en la escuela. Es fundamental ofrecer a los niños con diabetes un entorno que les permita resolver apropiadamente cualquier problema relacionado con la diabetes que pueda surgir durante la jornada escolar. Muchas circunstancias que son parte normal de la jornada escolar afectarán a los niveles de glucosa en sangre de un estudiante. Éstos son la actividad física y los cambios de dieta. A fin de mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del intervalo adecuado durante la actividad física, los estudiantes con diabetes deberían realizar ajustes de insulina y consumo de alimentos. Los niños con diabetes en la escuela deberían poder acceder libremente a aquéllo que necesiten para controlar su diabetes (equipo para analizar la glucosa en sangre, sistemas de administración de insulina, algo para picar y carbohidratos de acción rápida).

© CE

Es importante para el niño con diabetes que la familia y el profesional sanitario o el equipo de atención diabética trabajen juntos para desarrollar un plan de control diabético que se deberá comunicar al personal escolar. El plan debería incluir los siguientes elementos:

- la rutina en ese momento de administración de insulina y monitorización del niño
- la capacidad del niño para controlar él mismo su diabetes
- los signos, síntomas y tratamientos comunes de la hipo y la hiperglucemia
- equipamiento y suministros necesarios
- alimentación y algo para picar
- información de contacto en caso de emergencia con los padres o cuidadores

Los profesores y otros miembros o personal escolar deberían trabajar con los estudiantes y los padres para ayudar a implementar el plan de control diabético del niño. Al trabajar juntos, personal, padres y estudiantes pueden garantizar un entorno de aprendizaje seguro y la igualdad de acceso a las oportunidades educativas para todos los niños con diabetes que acudan a la escuela.

(Adaptado de "'Overview of diabetes in children and adolescents". Hoja de datos publicada por el Programa Nacional de Educación Diabética. Disponible online en www.ndep.nih.gov/diabetes).

Programa Life for a Child de la FID

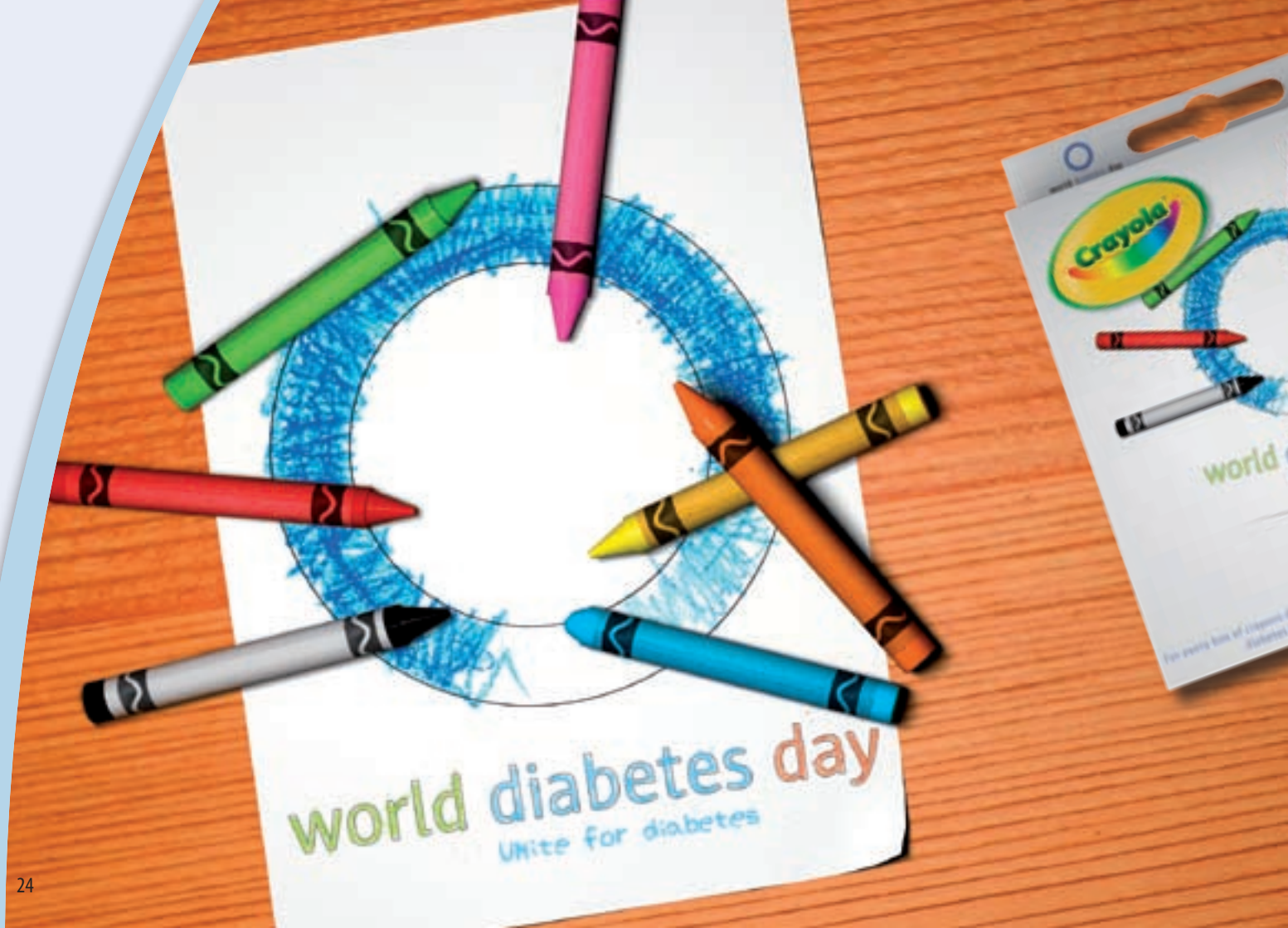
En países desarrollados, las personas con diabetes suelen contar con un fácil acceso a todos los aspectos de la atención, de modo que pueden llevar una vida saludable y productiva. Por el contrario, en muchos países en desarrollo, especialmente en el África subsahariana y en algunas partes de Asia, la insulina suele ser inaccesible o inasequible. Las clínicas y los centros de salud, en muchos casos, no cuentan con medio alguno para medir la glucosa en sangre. Muy pocas personas con diabetes pueden llevar a cabo la automonitorización de la glucosa en sangre. Algunos países no tienen capacidad alguna para medir la HbA1c (nivel de glucosa en sangre a largo plazo). Como resultado de éstos y otros factores, muchos niños con diabetes en países en vías de desarrollo mueren al poco tiempo del diagnóstico, o su control es insuficiente y tienen una mala calidad de vida, con complicaciones precoces y devastadoras. El Programa Life for a Child de la FID cubre las necesidades básicas de los niños, crea capacidad local y presiona políticamente a quienes ostentan el poder de toma de decisiones para que establezcan las soluciones sostenibles que tarde o temprano permitan que el programa pueda retirarse.

"Muchos niños con diabetes de países en vías de desarrollo mueren al poco tiempo del diagnóstico."

En la actualidad, el Programa recibe la mayor parte de su financiación de donaciones individuales procedentes de Australia, Países Bajos y Estados Unidos, entre otros países, por lo general de personas con diabetes o sus familiares. La mayoría de los donantes contribuyen mediante la fórmula de "un dólar al día" (o el equivalente local). Además, hay empresas y asociaciones de diabetes que también aportan fondos. Entre los colaboradores se encuentra Insulin for Life, Rotary International, la Asociación Holandesa de Diabetes y varias empresas.

Hoy día, el Programa apadrina los cuidados de más de 500 niños con diabetes en 13 países de todo el mundo: Tanzania, Ruanda, República Democrática del Congo, Nigeria, Azerbaiyán, Nepal, India, Sri Lanka, Filipinas, Papúa Nueva Guinea, Fiyi, Montenegro y Bolivia. Se otorgan ayudas a centros reconocidos de diabetes de dichos países. Se determina la prioridad de las necesidades (insulina, jeringas, monitorización, educación) y se acuerda un presupuesto. El coste de la ayuda a un niño durante un año va de 200 a 400 USD. Los resultados sanitarios de los niños y los canales de reparto de los fondos se monitorizan estrechamente.

Gracias a las distintas actividades e iniciativas planificadas para celebrar el Día Mundial de la Diabetes en 2007 y 2008, se espera duplicar el número de niños que recibirán la ayuda del Programa Life for a Child.


world diabetes day
UNite for diabetes
Crayola

Cambia la vida de los niños con diabetes

En muchos países en desarollo, los niños con diabetes sufren porque la insulina y otros suministros diabéticos no son asequibles o no se encuentran disponibles.

El programa Life for a Child de la FID respalda el cuidado de más de 600 niños con diabetes en los siguientes países: Tanzania, Ruanda, República Democratica del Congo, Nigeria, Azerbaiyán, Nepal, India, Sri Lanka, Filipinas, Papúa Nueva Guinea, Fiyi, Uzbekistán, Bolivia, Malí y Zimbabwe.

En países en vías de desarrollo muchos niños con diabetes mueren al poco tiempo del diagnóstico. Muchos otros tardan poco en desarrollar complicaciones.

Life for a child anima a los gobiernos a establecer cuidados apropiados para salvaguardar el futuro de los niños con diabetes.

Fondos son donados por individuos, asociaciones, Rotary Internacional, y empresas relacionadas con la diabetes. Muchos individuos contribuyen con un dólar al día. La ayuda se presta a centros reconocidos de diabetes para ayudar a comprar insulina, jeringuillas y proporcionar monitorización y educación. El seguimiento financiero y el estado de salud de los niños se monitorizan cuidadosamente.

AYÚDENOS A SALVAR A LOS NIÑOS CON DIABETES

Nuestro objetivo es extender nuestro apoyo a 1000 niños para el final de 2008.

La Federación Internacional de Diabetes

Fundada en 1950, la Federación Internacional de diabetes (FID) es una alianza mundial que reúne a más de 200 organizaciones representativas de la diabetes en más de 160 países, que representan a millones de personas con diabetes, a sus familias y a los profesionales sanitarios que las atienden. La misión de la FID es promover la prevención, el tratamiento y la cura de la diabetes en todo el mundo. Esto lo hace mediante la educación de las personas con diabetes y los profesionales sanitarios, campañas de concienciación pública y la promoción del libre intercambio de conocimientos sobre la diabetes. La FID está asociada con el Departamento de Información Pública de las Naciones Unidas y tiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud.

La FID es una auténtica defensora mundial de las personas con diabetes, comprometida en el apoyo de actividades que promuevan la concienciación sobre la diabetes a nivel nacional, regional e internacional.

Los principales objetivos de la FID son:

- Aumentar la concienciación sobre la diabetes y sus complicaciones en todo el mundo
- Promover la educación diabética
- Influir para que las cosas cambien
- Actuar como defensora mundial de las personas con diabetes
- Promover y mejorar la atención diabética
- Mejorar la atención clínica y el acceso a los medicamentos

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

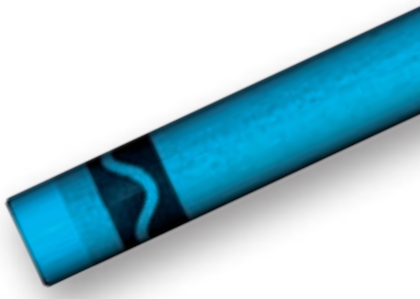
- Swift P. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2006-2007. Pediatric diabetes 2007: 8: 103-109
- 'Overview of diabetes in children and adolescents', hoja de datos del National Diabetes Education Program (NDEP)
- The Global Burden of Youth Diabetes: Perspectives and Potential. FID, 2007.
- Singh R, Shaw J, Zimmet P; Epidemiology of childhood type 2 diabetes in the developing world; Pediatric Diabetes 2004:5:154-168
- Silink M; Childhood diabetes: a global perspective; Hormone Res 2002;57(suppl 1)
- Soltész G; La diabetes en niños: tendencias cambiantes dentro de una epidemia emergente; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Danne T, Kordonouri O; ¿Cuál es la gran diferencia de la diabetes infantil?; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Dunger D, Hovorka R; No más pesadillas: tratamientos para evitar la hipoglucemia nocturna en niños; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Tfayli H, Arslanian S; El desafío de la adolescencia: cambios hormonales y sensibilidad a la insulina; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Kaufman F; Prevenir la diabetes tipo 2 en niños: responsabilidad de todos; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Vanelli M; Educación e información pública: prevenir la cetoacidosis diabética en Italia; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Warren-Boulton E; Ayudar a niños con diabetes a tener éxito en la escuela; Diabetes Voice, Número Especial, mayo de 2007
- Diabetes Atlas Third Edition. Federación Internacional de Diabetes, 2006.

Encontrará información y materiales para su consulta y descarga en el sitio web del Día Mundial de la Diabetes, en www.worlddiabetesday.org.

Realice sus donaciones en línea para la campaña del Día Munidal de la Diabetes.

Para saber más acerca del Día Munidal de la Diabetes, puede ponerse en contacto con:

International Diabetes Federation
Avenue Emile De Mot 19,
B - 1000 Brussels
Belgium
Tel: +32 2 543 55 11
Fax: +32 2 538 51 14
communications@idf.org



International Diabetes Federation

día mundial de la diabetes
14 Noviembre

World Health Organization

ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes