

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 DE NOVIEMBRE

LIEGANDO A MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO



COMBATE la obesidad

Prevén la diabetes



Esta guía es de uso general únicamente. Para información más detallada sobre diabetes y obesidad, por favor consulte la publicación conjunta FID-IASO, «Diabetes and Obesity: Time to Act», disponible en la página web de la FID, www.idf.org.

Si quiere más información sobre el Día Mundial de la Diabetes puede contactar :

Lorenzo Piemonte, Auxiliar de Relaciones Públicas
Federación Internacional de Diabetes
Avenue Emile De Mot 19, B-1000 Bruselas, Bélgica
Teléfono : +322 543 1624
Fax : +322 538 5114
lorenzo@idf.org

Informaciones y materiales sobre el Día son igualmente disponibles en la página web de la FID : www.idf.org/wdd

© Federación Internacional de Diabetes

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación en cualquier formato o medio sin el previo consentimiento de la Oficina Ejecutiva de la FID.

COMBATE LA OBESIDAD PREVÉN LA DIABETES

¿ Qué es el Día Mundial de la Diabetes ?

El Día Mundial de la Diabetes es la campaña integral de información sobre la diabetes más importante del mundo. Su propósito es dar a conocer a todo el mundo las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

¿ Cómo empezó ?

El Día Mundial de la Diabetes empezó en 1991, en respuesta a la preocupación por el incremento continuo de la diabetes a escala mundial. Desde 1991 ha aumentado su repercusión y popularidad, y actualmente reúne a más de 350 millones de personas de todo el mundo: líderes de opinión, profesionales de la salud, los medios de comunicación, niños y adultos, y, por supuesto, personas con diabetes.

¿ Cuándo se celebra ?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió esta fecha siendo el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921.

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes

En 1996 se diseñó un logotipo definitivo para dotar al Día Mundial de la Diabetes de una fuerte identidad global. El logotipo combina el equilibrio y el trabajo conjunto, y está basado en el conocido símbolo del Yin y del Yang. Un cuidadoso equilibrio entre insulina, medicación, dieta y ejercicio es esencial en el tratamiento, como es la colaboración entre los profesionales de la salud, las personas con diabetes, sus amigos y familias, y las autoridades de salud.

¿ Cómo se organiza ?

La FID, respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), prepara una serie de material para sus asociaciones miembro, que les distribuyen a las personas con diabetes y

sus familias, el público en general, los medios de comunicación, y las autoridades locales y nacionales. Las asociaciones miembro utilizan este material, que incluye folletos informativos, afiches, fotografías, publicaciones, y material audiovisual, para diseñar la campaña del Día Mundial de la Diabetes que mejor se adapte a las necesidades de la comunidad de diabetes de cada país. El material es también enviado a otras asociaciones, a hospitales y clínicas, a profesionales de salud, y a personas varias interesadas por la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes reúne a la comunidad internacional de diabetes en un hondo mensaje mundial de información sobre la diabetes.

¿ Dónde se celebra ?

¡En todo el mundo! El Día Mundial de la Diabetes es celebrado en más de 140 países por las asociaciones miembro de la Federación Internacional de Diabetes (FID), también que por profesionales de salud y personas varias con un interés por la diabetes.

¿ Hay un tema especial cada año ?

Sí, cada año el Día Mundial de la Diabetes gira en torno a una idea central, un tema que es centro de especial atención. Entre los tópicos tratados en el pasado se encuentran, por ejemplo, la diabetes y los derechos humanos, la diabetes y el estilo de vida, y los costes de la diabetes. Desde 2001 se está prestando una especial atención a algunas de las complicaciones de la diabetes. Los tópicos ya desarrollados o que se proyecta desarrollar en el futuro son:

- 2002** Tus ojos y la diabetes: no pierdas los riesgos de vista
- 2003** La diabetes puede costarte un riñón: Actúa ya !
- 2004** Combate la obesidad, préven la diabetes
- 2005** Diabetes y cuidados del pie

¿ Cómo se celebra ?

Las asociaciones miembro de la FID organizan una gran variedad de actividades distintas para cada país que han como objetivo de informar, educar y también de entretener. ¡ Todo el mundo es el bienvenido ! Algunas de las actividades organizadas en años anteriores han sido:

- Programas de radio y televisión
- Actividades deportivas
- Análisis gratuitos para la detección de la diabetes y sus complicaciones
- Marchas
- Reuniones informativas públicas
- Campañas mediante afiches y folletos
- Seminarios y exposiciones sobre la diabetes

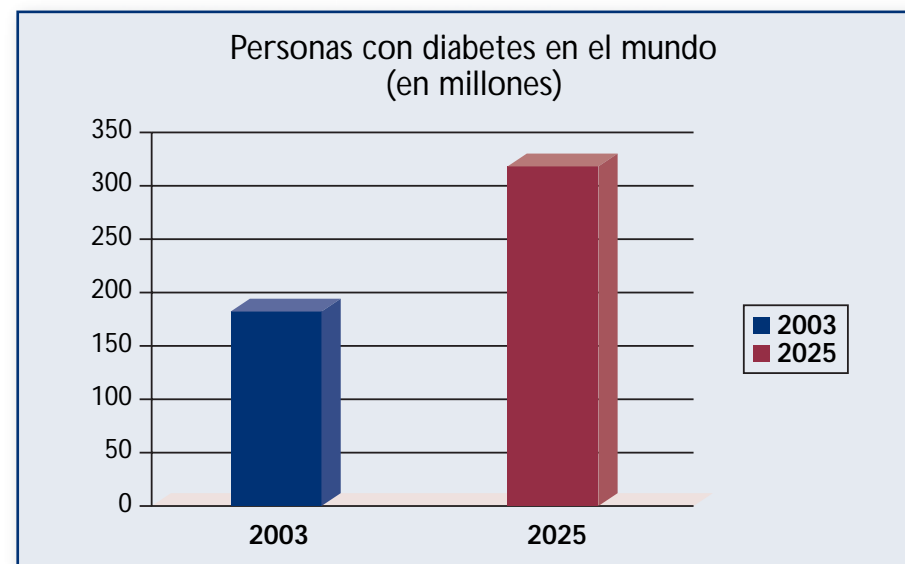
- Conferencias e información a través de los medios de comunicación
- Artículos en la prensa
- Actividades para niños y jóvenes

¿ Qué es la Federación Internacional de Diabetes ?

Fundada en 1950, la Federación Internacional de Diabetes (FID) trabaja junto con sus asociaciones miembro para mejorar la vida de las personas con diabetes en todo el mundo. Hoy día, la FID cuenta con más de 180 asociaciones miembro perteneciente a más de 140 países. Las actividades de la FID tienen como objetivo aumentar la concienciación sobre la diabetes y sus complicaciones, ofrecer acceso a la educación para la diabetes, y mejorar las normas e niveles de tratamiento y de cura en todo el mundo. La FID es una organización no gubernamental en relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El Día Mundial de la Diabetes 2004 se concentra sobre el sobrepeso y obesidad, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. El objetivo de la campaña es transmitir el mensaje de que unos simples y económicos cambios del estilo de vida, tales como el aumento de la actividad física moderada y unos hábitos alimenticios más saludables, pueden contrarrestar la amenaza de sufrimiento humano y costes sanitarios exorbitantes que son el resultado de un empeoramiento de la epidemia de diabetes.

Una epidemia mundial



La diabetes es una creciente amenaza para la salud mundial. En 2003, la Federación Internacional de Diabetes calculó que había 194 millones de personas con diabetes en todo el mundo. Se calcula que para el año 2025 esta cifra aumentará hasta alcanzar los 333 millones, lo cual significa que el 6,3% de la población mundial vivirá con diabetes. La diabetes es hoy día la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados.

Este breve folleto quiere aumentar la concienciación acerca del fuerte vínculo existente entre diabetes y obesidad. Un aumento alarmante del sobrepeso y la obesidad está teniendo lugar en todo el mundo y es probable que esto impulse un aumento de la prevalencia de diabetes aún mayor del que sugieren los cálculos actuales. La obesidad es el principal factor de riesgo modificable en el 90% de todos los casos de diabetes. Los niveles de sobrepeso están

aumentando de manera dramática entre los niños, y el resultado es que cada vez hay más casos de diabetes tipo 2 en la infancia y adolescencia, una afección que hasta hace poco afectaba en grande mayoría a los adultos. Cuanto más temprana sea su aparición, más aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones graves, como enfermedades cardíacas y ceguera. El resultado es un aumento de la carga sobre los presupuestos sanitarios y el total de la sociedad.

En muchos casos, la diabetes se puede prevenir, y varios estudios han demostrado que esto puede hacerse mediante simples cambios del estilo de vida (una dieta más sana y un aumento de la actividad física) y la educación. Es posible actuar para ralentizar las crecientes epidemias de obesidad y diabetes. Esto exige un enfoque integrado e internacional en el que se impliquen las autoridades sanitarias nacionales, la sociedad civil y el sector privado.

¿ Qué es la diabetes ?

La diabetes es una afección crónica que surge cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no puede utilizar la insulina que produce de manera eficaz. La insuficiencia de producción de insulina, de la acción de la misma o de ambas cosas genera un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia).

Se reconocen dos tipos principales de diabetes, la tipo 1 y la tipo 2. Hay un tercer tipo de diabetes que se desarrolla en

algunos casos de embarazo, pero que suele desaparecer al finalizar el mismo.

Existen dos tipos principales de diabetes :

Type 1 : las personas con diabetes tipo 1 producen muy poca insulina o no producen en absoluto, y necesitan inyecciones de insulina para poder vivir. Es el tipo más común entre niños y jóvenes adultos.

Type 2 : las personas con diabetes tipo 2 no pueden utilizar la insulina eficazmente. Pueden controlar su afección sólo con medidas que afecten al estilo de vida, pero suele ser necesario utilizar medicación por vía oral, y, con menos frecuencia, insulina.

La diabetes tipo 2 representa más del 90% de los casos de diabetes en todo el mundo.

Síntomas de la diabetes

Los síntomas más frecuentes de la diabetes tipo 1 son :

- Sed excesiva
- Apetito constante
- Micción frecuente
- Pérdida de peso repentina
- Cansancio extremo
- Visión borrosa

Casi el 50% de las personas que tienen diabetes tipo 2 no es consciente de tener la afección.

Las personas con diabetes tipo 2 podrían tener los mismos síntomas, pero se podrían manifestar con menos intensidad. Muchas ni siquiera tienen síntomas y tan sólo se les diagnostica tras varios años de tener la afección.

Complicaciones diabéticas

La diabetes es una afección crónica, para toda la vida, que exige de un cuidadoso control. Sin el control adecuado, puede producir hiperglucemia, que a largo plazo desencadena lesiones en el organismo y el fallo de varios órganos y tejidos. Las complicaciones a corto y largo plazo de la diabetes son :

Enfermedades cardiovasculares (ECV) - Enfermedades del sistema circulatorio, que son afecciones que afectan al corazón y al sistema circulatorio. Las manifestaciones más comunes de ECV son la angina de pecho, el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca y los derrames cerebrales. Las ECV son la principal causa de muerte entre las personas con diabetes, y es la primera causa de muerte en los países industrializados.

Enfermedad renal (nefropatía diabética) – Es el resultado de un aumento de la cantidad de proteína en la orina. Progresará lentamente, pero con el tiempo acaba en insuficiencia renal. Esto suele ocurrir muchos años tras el diagnóstico inicial de diabetes y se puede retrasar gracias a un estrecho control de la tensión arterial y del nivel de glucosa en sangre. La diabetes se ha convertido hoy día en la causa más común de insuficiencia renal, con necesidad de diálisis o trasplante de riñón, en la mayoría de los países desarrollados.

Enfermedad nerviosa (neuropatía diabética) - Lesiones de las fibras nerviosas pro-

ducidas por la diabetes. El adormecimiento y la falta de sensibilidad en los pies es la manifestación más común, y es el resultado del deterioro de los nervios de las piernas. La neuropatía puede producir a veces fuertes dolores, pero es más frecuente que pase desapercibida. Incluso ante la ausencia de síntomas, la neuropatía diabética genera un aumento del riesgo de ulceración del pie y de amputación.

Enfermedad del ojo (retinopatía) - Lesión de los vasos sanguíneos que irrigan la retina del ojo. La diabetes es la causa más común de ceguera en personas en edad laboral en el mundo desarrollado.

Factores de riesgo de desarrollar diabetes

Tipo 1

Las influencias tanto genéticas como medioambientales parecen ser importantes en el desarrollo de diabetes tipo 1. Los posibles desencadenantes medioambientales son los virus, las toxinas de la cadena alimentaria y de los componentes dietéticos, aunque hasta la fecha la implicación de estos factores no ha sido probada en la mayoría de los casos.

Tipo 2

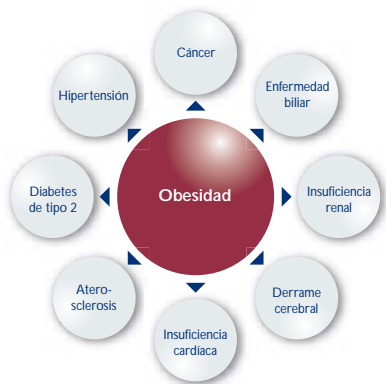
- Sobrepeso y obesidad
- Falta de actividad física
- Dieta rica en grasas y baja en fibras
- Etnia
- Historial familiar
- Edad
- Bajo peso al nacer

Cuanto más factores de riesgo tenga un individuo, mayor serán las probabilidades de que desarrolle diabetes tipo 2.

La prevalencia de diabetes tipo 2 aumenta rápidamente con la edad, y las personas de más de 45 años tienen un riesgo aún mayor de desarrollar la afección. Cuando la edad va acompañada de otros factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, la probabilidad de desarrollar la afección aumenta aún más.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se produce cuando aumenta el tamaño o el número de células adiposas del organismo de una persona. Cuando una persona aumenta de peso, estas células adiposas aumentan primero su tamaño y luego la cantidad. El sobrepeso y la obesidad provocan el desarrollo de diabetes y contribuyen a aumentar la hipertensión, la hipercolesterolemia, la infertilidad, las complicaciones durante el parto y la artritis. La obesidad se puede prevenir en gran medida cambiando de estilo de vida y, especialmente, de dieta.



La medida más utilizada para evaluar la obesidad es el **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que utiliza una fórmula matemática que se basa en la altura y el peso de una persona. La circunferencia de la cintura se admite cada vez más como una manera sencilla de identificar la obesidad. Esta medida, en combinación con el IMC, ha demostrado ser la que mejor predice la obesidad y los riesgos para la salud que conlleva.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros:

$$IMC = \text{kg/m}^2$$

Se considera que los individuos con un IMC de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un IMC de 30 o más son obesos.

Factores de riesgo de obesidad

La obesidad puede afectar a cualquiera: no hay factores de riesgo absolutos. Sin embargo, ciertos grupos de personas tienen más probabilidades de convertirse en obesos. Los riesgos de obesidad son:

- Dietas con un alto contenido en grasas y energía
- Vida sedentaria / inactividad física
- Antecedentes familiares
- Etnia
- Edad
- Dejar de fumar

Diabetes y obesidad

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de

peso. El alarmante aumento de la prevalencia mundial de diabetes tipo 2, especialmente en países en vías de desarrollo, entre las minorías étnicas y los niños, parece estar principalmente relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Obesidad y diabetes tipo 2, sin embargo, no siempre van unidas. No todo el que tiene sobrepeso o es obeso desarrolla diabetes y no todo el que tiene diabetes tipo 2 está obeso. La probabilidad de desarrollar diabetes cuando se tiene sobrepeso o se es obeso depende de la interacción de una serie de factores:

- El nivel de sobrepeso u obesidad de la persona
- El nivel de grasa abdominal
- La predisposición genética a desarrollar resistencia a la insulina
- La capacidad de producción de insulina de la persona

El 80% de las personas con diabetes tipo 2 sufre sobrepeso o es obeso

Prevalencia de obesidad en el mundo

Ha tenido lugar un notable aumento de la obesidad en países tanto de ingresos altos como bajos, en particular en la década de los 90. El sobrepeso y la obesidad suelen afectar hoy día a un alarmante 50-65% de la población de algunos países, no sólo en los EEUU, Europa y Australia, sino también en países tan variados como México, Egipto y a la población negra de Sudáfrica. La mayor concentración de obesidad se encuentra hoy en las islas del Pacífico y en algunas partes de Oriente Medio.

Es probable que los crecientes niveles de obesidad en todo el mundo impulsen la prevalencia de diabetes hacia un crecimiento aún mayor del que se calcula en la actualidad, ya que en dichos cálculos no se ha tenido en cuenta la epidemia de obesidad.

La urbanización verá la concentración de más de la mitad de la población mundial en ciudades para 2005, que aumentará hasta superar el 60% para el año 2020. El entorno urbano supone una barrera para la actividad física, y crea una mayor dependencia de los alimentos procesados industrialmente, en donde prevalecen los alimentos con un alto contenido en grasas, azúcar y sal.

Reducir los riesgos

Hay algunos indicios de que la probabilidad de un individuo concreto de convertirse en obeso se puede reducir si se presta atención a los siguientes factores de riesgo modificables:

- Nutrición materna adecuada durante el embarazo
- Introducir sabores variados a los bebés tras concluir la lactancia materna
- Desarrollar el gusto por el consumo de frutas y verduras desde edades tempranas
- Estimular la actividad física durante la infancia
- Seguir dietas bajas en densidad energética

Se calcula que al menos la mitad de todos los casos de diabetes serían eliminados si se pudiese prevenir el aumento de peso en adultos.

Está demostrado que unas sencillas intervenciones en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 60%.

Éstas son :

- Aumento de la actividad física
- Una dieta saludable
- Pérdida de peso

Tratamiento de la diabetes y la obesidad

El control del peso y el aumento de la actividad física forman la verdadera base del tratamiento de la diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 puede perder entre un 5 y un 10% de su peso corporal si un equipo profesional formado por un médico y dietistas o enfermeros les ofrece un tratamiento. El aumento de la actividad física diaria juega un importante papel en el mantenimiento de esta pérdida de peso.

Dieta

La dieta es una parte fundamental del tratamiento de la diabetes. Sin embargo, el control de la diabetes no consiste sólo en una buena nutrición.



Dutch Diabetes Association

Actividad física

El aumento de la actividad física no afecta de manera importante el ritmo de pérdida de peso pero juega un importante papel en el mantenimiento del mismo. Tan sólo 30 minutos de actividad física moderada (por ejemplo, caminar) al día son suficientes para asegurar una buena salud.



Dutch Diabetes Association

Los tipos de dieta adecuadas para la pérdida y el mantenimiento de peso son :

- Las de baja densidad energética
- Las bajas en grasas
- Las bajas en carbohidratos

Medicación

La medicación para la pérdida de peso se aplica a individuos en quienes los cambios de estilo de vida o bien no son suficientes para generar la pérdida de peso necesaria o son imposibles de obtener por incapacidad física. La medicación que se utiliza para la pérdida de peso en personas con sobrepeso

y obesas, con o sin diabetes, debe clasificarse en tres categorías :

- Medicamentos que cambian el metabolismo de los nutrientes
- Medicamentos que reducen la ingestión de alimentos
- Medicamentos que aumentan el gasto energético

Otros tratamientos

La cirugía gástrica (*bariátrica*) es un medio muy eficaz de obtener una pérdida de peso duradera y puede ser una buena opción en individuos gravemente obesos que encuentran muy difícil controlar su peso con otras medidas. Estas operaciones, sin embargo, suponen un riesgo pequeño aunque importante, y, por lo tanto, tan sólo debería considerarse su uso en casos muy graves.

El camino a seguir

Las epidemias paralelas de diabetes y obesidad ya representan el mayor desafío para la salud pública del siglo XXI. Ya no podemos confiar sólo en las estrategias de control y prevención que se centran en el individuo. Es también necesaria una respuesta a nivel de población.

Ya que han sido los grandes cambios, tanto hacia la inactividad física como en la alimentación, los que explican el desarrollo de la crisis de obesidad y diabetes, es necesario tomar medidas racionales para tratar ambos problemas. La epidemia de obesidad y diabetes se ha desarrollado a pesar de varias décadas

de esfuerzos nacionales y locales por enfatizar el valor de las “dietas equilibradas” y para marcar la importancia de realizar ejercicio moderado a diario. La educación para la salud debería, por lo tanto, diseñarse también con el fin de apoyar otras medidas. Éstas son :

- Ofrecer a los niños una amplia variedad de actividades físicas
- Entornos urbanos apropiados que estimulen hábitos saludables para todos
- Enseñar hábitos de comida saludables y ofrecer alimentos nutritivos en las escuelas
- Monitorizar el peso de los niños
- Etiquetado de alimentos
- Servir raciones más pequeñas
- Bajar el precio de los alimentos sanos

Es importante establecer sistemas nacionales fuertes y colaboraciones que capaciten a los gobiernos, a la sociedad civil y al sector privado para evaluar e implementar nuevas políticas eficaces. Dada la epidemia de obesidad y la creciente incidencia de diabetes que parece probable que sea su consecuencia, debería establecerse sistemas que aseguren la monitorización anual de la prevalencia de diabetes en la población.

Ya es tarde, pero aún se puede realizar un esfuerzo mundial para transformar las dietas, estimular una menor dependencia del transporte motorizado, y promover esfuerzos para devolver a nuestra vida diaria la actividad física.

El momento de actuar es ahora !