



La Fundación para la Diabetes y Cruz Roja Española publican los primeros resultados de la campaña “La diabetes se puede prevenir”

- **Según los primeros resultados de la campaña “La diabetes se puede prevenir” de la Fundación para la Diabetes, en colaboración con Cruz Roja Española, más del 10 % de la población encuestada tiene un riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años.**

Madrid, 15 de marzo de 2013

Desde octubre del pasado año, la Fundación para la Diabetes y Cruz Roja Española colaboran en la campaña “La diabetes se puede prevenir”. El objetivo de esta iniciativa es determinar la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años, a través de la realización *online* de un sencillo cuestionario, denominado Test FINDRISK. Además se ofrece información sobre los factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y, en función del perfil personal y la puntuación obtenida en el test, se proponen cambios en el estilo de vida que ayuden a evitar o retrasar la aparición de la enfermedad.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden estar años con la glucosa alta sin tener síntomas. Una diabetes no diagnosticada y, por tanto, no controlada adecuadamente, puede provocar a largo plazo alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos.

Sin embargo, según el Dr. José Ramón Calle, Doctor en Medicina y Especialista en Endocrinología, “la evidencia clínica demuestra que es posible evitar o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Un estilo de vida saludable, dieta equilibrada y ejercicio físico acorde con la edad y circunstancias personales, contribuyen a prevenir la enfermedad”.

El test Findrisk, de origen finlandés, ha demostrado ser eficaz para detectar el riesgo de diabetes en la población de distintos países europeos. Consta de ocho sencillas preguntas con puntuaciones predeterminadas cuyo resultado predice la probabilidad personal de desarrollar diabetes a lo largo de los siguientes diez años.

Primeros resultados de la campaña:

Hoy la Fundación para la Diabetes y Cruz Roja Española publican los resultados obtenidos en esta campaña desde su inicio, octubre de 2012.

En este periodo, Cruz Roja Española ha realizado 1.136 cuestionarios Findrisk *online*, entre personal laboral, voluntariado y población general.

Del total, el 40 % corresponden a hombres y el 60 % a mujeres.

La distribución por segmentos de edad ha resultado ser: 60 % menores de 45 años; 23 % entre 45 y 54 años; 12 % entre 55 y 64 años y 5 % más de 64 años.

A pesar de que la media de edad del total de la muestra es tan solo de 42,5 años, el porcentaje de factores de riesgo es elevado: 15 % obesidad y 31 % sobrepeso; 46 % no realiza ejercicio físico; el 23 % de los hombres y el 36 % de las mujeres tienen un perímetro de cintura elevado; el 41 % no come verduras o frutas diariamente y, por el contrario, tan solo un 12 % toma alguna medicación para el control de la tensión arterial.

El 10,47 % de los test realizados supera el índice de 14 puntos en la escala Findrisk, lo cual representa un riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años.

Parece lógico mostrar un mayor interés por conocer el riesgo de diabetes entre aquellos que tienen familiares o antecedentes de glucemia elevada, así, en el 53 % de los cuestionarios se apuntan antecedentes familiares de diabetes y en el 15 % glucemias anormalmente altas.

El resultado final pone de manifiesto que más del 10 % de la población examinada presenta un riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años.

Para Juan Jesús Hernández, responsable del Plan de Salud de Cruz Roja Española, “estos datos confirman la necesidad de realizar campañas de sensibilización tanto entre personal laboral, como voluntariado, para promocionar hábitos de vida saludables (alimentación, actividad física y reducción de peso) y prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2”.

La campaña y la colaboración entre ambas entidades continúan en marcha. Además, a la luz de estos primeros resultados, Cruz Roja ha lanzado una nueva entrega de su proyecto “Cuidate por ejemplo” incidiendo en la necesidad de cuidar la alimentación y realizar actividad física, como elementos claves para mejorar la salud y prevenir la diabetes.

Se puede visualizar en:

<http://www.cruzroja.es/prevencion/descargas/publicaciones/cuidate-por-ejemplo-Cuidate-Alimentacion-Ejercicio.pdf>

Para quienes no participen en este estudio pero quieran conocer su riesgo de desarrollar diabetes en un futuro, el test Findrisk está disponible en:

<http://www.fundaciondiabetes.org/findrisk>

Acerca de:

Fundación para la Diabetes:

La Fundación para la Diabetes es una entidad de carácter privado, constituida al amparo de la Ley 30/94 del 24 de noviembre, como una organización de naturaleza fundacional sin ánimo de lucro y de interés general. Fue inscrita en el Registro de Fundaciones del Protectorado del Ministerio de Educación y Cultura el 9 de diciembre de 1998. La Fundación goza de personalidad independiente, patrimonio propio y cuenta con plena capacidad jurídica y de obrar. Su finalidad: contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, y a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes.

Cruz Roja:

CRUZ ROJA ESPAÑOLA, fundada el 6 de julio de 1.864, es una Institución humanitaria de carácter voluntario e interés público que tiene entre sus fines el fomento y participación en programas de prevención y promoción de la salud y en acciones que por su especial carácter altruista resulten más convenientes para la salud pública, actividades para las que promueve la participación voluntaria y desinteresada de personas físicas y jurídicas, públicas o privadas.

Para más información:

- Vanessa Salaverría
Responsable de comunicación
Fundación para la Diabetes - 91 360 16 40
www.fundaciondiabetes.org / prensa@fundaciondiabetes.org / @funddiabetes
Sala de prensa: www.fundaciondiabetes.org/saladeprensa
- Miguel Ángel Rodríguez
Prensa
Cruz Roja Española - 91 335 46 11
www.cruzroja.es / prensa@cruzroja.es / @CruzRojEsp
Sala de Prensa: <http://www.prensacruzroja.es>