

► 14 Noviembre, 2014

HOY, DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

JOSÉ LUIS PINDADO

La prevención y el autocuidado, ejes para el control de la diabetes

Terapia farmacológica, ejercicio, alimentación, autocontrol y educación diabetológica son los cinco pilares básicos para el abordaje adecuado de la diabetes, según explicaron ayer en Madrid, Mercedes Maderuelo, Andoni Lorenzo, Manuel Moñino y Jesús García, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra hoy. El aumento constante de afectados y su preocupante aparición en los niños plantean medidas urgentes.

P. 11



► 14 Noviembre, 2014

Más de 5 millones de españoles tienen diabetes

Fomentar la prevención, la detección precoz, el autocuidado y el seguimiento del paciente, objetivos del Día Mundial de la patología, que se celebra hoy

MADRID
 ISABEL GALLARDO PONCE
 igallardo@diariomedico.com

La diabetes afecta en el mundo a 387 millones de personas, el 8,3 por ciento de la población mundial, y se estima que en 2035 habrá 592 millones de afectados, según datos de la 6ª edición del Atlas de la Diabetes de la Federación Internacional de Diabetes, a propósito del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra hoy con el lema *Vida Saludable y Diabetes*. En 2014 el gasto sanitario mundial alcanzará los 612.000 millones de dólares, el 11 por ciento.

El abordaje de la diabetes tiene cinco pilares: la terapia farmacológica, la alimentación, el ejercicio, el autocontrol y la educación diabetológica, según ha explicado Jesús García, portavoz del Sindicato de Enfermería en el ámbito de Educación Primaria, en la presentación del Día Mundial. "En España hay 5.301.314 personas mayores de edad con diabetes tipo 2. De ellos, 2.304.919 -el 43 por ciento- está aún sin diagnosticar. El tipo 1 afecta a 29.000 niños menores de 15 años y se producen 1.100 casos nuevos al año", ha cifrado Andoni Lorenzo, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

CONTROL Y MORBILIDAD

Según él, es necesario realizar un seguimiento del paciente y cambiar el modelo sanitario para educarle en el autocontrol. García ha apuntado que AP es el lugar idóneo donde cambiar los hábitos de vida y realizar el seguimiento en colaboración con el resto de niveles sanitarios. "La DM no duele, pero cuando lo hace probablemente no tiene remedio", ha añadido García. Ambos han hecho hincapié en la necesidad de adaptar los hábitos alimenticios y de actividad física para mantener a raya la patología y evitar las complicaciones que produce. "Siete de cada diez amputaciones no



Jesús García, Mercedes Maderuelo, Manuel Moñino y Andoni Lorenzo, ayer en Madrid.

La diabetes, según una pauta horaria

El Reloj de la Diabetes es una herramienta que unifica de forma sencilla y fácil de recordar las pautas de salud que deben seguir los pacientes con diabetes tipo 2. Hora a hora, un reloj diurno y otro nocturno ofrecen consejos sobre ejercicio, nutrición, controles de glucemia, visitas médicas y otros hábitos. Una guía adicional amplía la información. El reloj es parte de la iniciativa esDiabetes, Tómatela en serio, auspiciada por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, y cuenta con la colaboración y el aval de la Sociedad Española de Diabetes, el Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud, la Sociedad Española de Medicina Interna y la Federación de Diabéticos Españoles.

Unos 29.000 niños menores de 15 años padecen diabetes tipo 1 en España y cada año se producen 1.100 casos nuevos en este grupo de edad

Siete de cada diez amputaciones no traumáticas de miembros inferiores que se producen en nuestro país se deben a la diabetes

traumáticas en las extremidades inferiores se producen debido a la diabetes. De hecho, España es el segundo país del mundo, por detrás de Estados Unidos, con mayor número de amputaciones por esta causa. El 16 por ciento de los ciegos en España lo son por la diabetes y cada año originan 25.000 muertes", ha apuntado Lorenzo.

CAMPAÑAS DE EDUCACIÓN

En España, uno de cada seis adultos es obeso y uno de cada dos tiene sobrepeso, al igual que el 26 por ciento de los niños y el 24 de las niñas. Según la Sociedad Española de Cardiología (SEC), el 50 por ciento de los cardiopatas sufren diabetes, prediabetes o trastornos metabólicos. Por ello la SEC ha impulsado el proyecto *El Corazón de la Diabetes*, que se alargará hasta 2015 para aumentar el conocimiento de la diabetes entre los cardiólogos y concienciarles sobre la importancia de realizar un abordaje integral y multidisciplinar.

Desde la FEDE se ha hecho hincapié en la necesidad de que desde la Administración se implante un Plan Estratégico en Diabetes que acabe con las disparidades entre comunidades. Además, reclaman la puesta en marcha de campañas de prevención y detección precoz, y la educación poblacional en nutrición y en la comprensión del etiquetado. "Cuando eligen una comida o una bebida, deben plantearse son los efectos de abusar de este tipo de alimentación", ha dicho Lorenzo. "La educación alimentaria hay que realizarla desde la escuela. Los niños deben saber qué alimentos son los más convenientes", ha apuntado Manuel Moñino, de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas. "Hace falta una acción multilateral. El entorno en el que vivimos, que genera patologías crónicas, se mantiene y potencia. Es más fácil llevar una dieta milagro que cumplir una saludable"; por eso es necesario recuperar el patrón mediterráneo.