



► 13 Noviembre, 2015

"El primer paso contra la diabetes es adoptar estilos de vida saludables"

Encuentro digital con Josep Franch Nadal, médico del EAP Rabal Sud de Barcelona

Mañana se celebra el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad que puede prevenirse

MADRID
 REDACCIÓN

Josep Franch Nadal, médico de primaria del EAP Rabal Sud de Barcelona, mantuvo un encuentro digital con los lectores de DIARIO MEDICO con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra mañana 14 de noviembre, donde destacó que "el primer paso en la lucha contra la epidemia de la diabetes pasa por la adopción de unos estilos de vida saludables y reducir la obesidad". Y considera la etapa escolar el mejor momento para iniciar la educación sanitaria, "puesto que los niños tienen mayor capacidad para incorporar nuevos patrones".

También se refirió a la relación entre diabetes y trastorno mental severo. "Numerosos estudios han demostrado que el uso de los nuevos antipsicóticos puede conllevar un mayor riesgo de presentar enfermedad diabética. Pero la relación va mucho más allá, puesto que los pacientes diabéticos con trastorno mental severo -independientemente del fármaco antipsicótico utilizado- tienen un peor control de los factores de riesgo y una mortalidad más elevada".

INSULINA

En cuanto a la forma de administrar la insulina, fue claro: "A los clínicos nos gustaría que hubiera formas de administración de la insulina que fueran más simples, pero los resultados de los ensayos que se han realizado hasta la actualidad con la vía inhalada u oral no son todo lo satisfactorios que esperaríamos en términos de seguridad para el paciente, que es la prioridad. Por tanto, habrá que esperar nuevos resultados que valoren estas opciones".

A la hora de controlar la diabetes, Franch considera que "el fin último del tratamiento de la diabetes es mejorar la calidad de vida de



Josep Franch Nadal, en la redacción de Diario Médico en Barcelona.

los pacientes. Esto se consigue minimizando las complicaciones de la enfermedad. Se ha demostrado que la glucemia influye especialmente en las complicaciones microvasculares,

mientras que los factores de riesgo cardiovascular clásicos tienen un papel preponderante en las complicaciones macrovasculares. Por tanto, es necesario controlar todos los factores de

riesgo para alcanzar esta mayor calidad de vida, sin perder de vista la importancia del control glucémico".

Asimismo, abordó el tema de la diabetes gestacional. "Es vital diferenciar la mu-

jer diabética que se queda embarazada de la gestante que desarrolla una diabetes. La diabetes gestacional es una de las entidades más interesantes en el metabolismo de los hidratos de carbono. Los mismos factores de riesgo que influyen sobre la diabetes tipo 2 pueden contribuir a la presencia de una diabetes gestacional".

Franch Nadal explicó que "los datos sobre el control metabólico en la diabetes tipo 2 nos sitúan mejor que otros países de nuestro entorno, probablemente por la profesionalidad de los médicos y enfermeras", pero lamentó que la incorporación de la innovación en España, sea más lenta que en otros países.

DIARIOMEDICO.COM
 Lea integralmente el encuentro con Josep Franch Nadal en el web.



Una buena alimentación y realizar ejercicio físico moderado puede prevenir la mayoría de los casos

MADRID
 REDACCIÓN

Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2014, la prevalencia de diabetes en adultos ha pasado del 4,1 por ciento en 1993 al 6,8 por ciento en 2014, y aumenta con la edad, siendo los grupos más afectados los mayores de 55 años. Según recordó ayer Alfonso Alonso, ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en la I Edición de los Premios de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), para celebrar el Día Mundial de la Diabetes, un estilo de vida saludable puede prevenir la mayoría de los casos de diabetes.

Según Alonso, los hábitos de vida saludables pueden prevenir hasta el 70 por ciento de la diabetes tipo 2, que representa en torno al

90 por ciento de los casos mundiales de diabetes.

Con motivo del Día Mundial, la Sociedad Española de Diabetes quiere insistir sobre la importancia de mantener una alimentación sana y hacer ejercicio físico para evitar o retrasar la aparición de diabetes 2 (el único tipo que se puede prevenir).

Según la Internacional Diabetes Federation (IDF), el estilo de vida saludable también es aconsejable para las personas que padecen diabetes tipo 1: la enfermedad crónica más frecuente en la edad pediátrica, ya que les ayuda al control efectivo de sus índices de glucosa.

"Tenemos que evitar el sedentarismo, que produce un mayor riesgo de desarrollar diabetes e, incluso, de que la enfermedad aparezca antes", ha explicado

Edelmiro Menéndez, presidente de la SED, haciendo referencia a la campaña puesta en marcha por la IDF con el eslogan *Actúa para cambiar tu vida hoy*.

"Educar a los adultos y, sobre todo, a los más pequeños en la importancia de tener hábitos de alimentación saludables es clave para frenar el aumento de la epidemia de diabetes", ha añadido Menéndez.

En España, el 47,8 por ciento de la población adulta y el 30,8 de la infantil de edades comprendidas entre los 2 y los 17 años están por encima de su peso saludable.

La obesidad está asociada a un incremento de la intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y riesgo de padecer diabetes tipo 2. Ramón Gomis, presidente de la Fundación de

la Sociedad Española de Diabetes (FSED), ha añadido que "en los últimos años se está avanzando en determinar dietas específicas que pueden protegernos de la diabetes tipo 2".

Por ejemplo, hemos trabajado en dietas ricas en sardina, ya que sus propiedades favorecen la prevención de la diabetes; también hay otros alimentos que tienen algunas proteínas como la betaína, con efectos beneficiosos".

ABORDAJE

En este marco, el Ministerio de Sanidad pondrá en marcha en 2016, un nuevo e innovador *software* gestor de enfermedades crónicas que facilitará a todos los profesionales sanitarios el tratamiento de los diabéticos.

