

En el marco de la campaña “La diabetes se puede prevenir”

La Fundación para la Diabetes y SEMERGEN presentan los resultados de su campaña de cribado de la diabetes

- Las conclusiones del Test FINDRISK confirman que casi el 15% de la población tiene un riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años
- Canarias y Extremadura, comunidades con mayor riesgo de padecer diabetes, frente a Baleares y Cataluña, con el porcentaje de riesgo más bajo

Madrid, 26 de noviembre de 2015.- Casi el 15% de la población tiene un riesgo alto o muy alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años, según los resultados del Test FINDRISK, uno de los métodos más eficaces de cribado de la diabetes. Se ha observado que un 34,3% de la población posee un riesgo ligeramente elevado y un 14,2% presenta un riesgo moderado. Además, del total de población analizada, el 16,3% presenta obesidad (índice de masa corporal-IMC superior a 30) y el 34,1% tiene sobrepeso (IMC entre 25 y 30), es decir, una de cada dos personas presenta sobrepeso u obesidad.

Estas son algunas de las principales conclusiones del análisis de los resultados del programa de cribado que ha realizado la Fundación para la Diabetes con el apoyo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Ambas entidades colaboran en la campaña **La diabetes se puede prevenir**, cuyo objetivo es determinar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 entre la población española en los próximos años y ofrecer recomendaciones personalizadas.

Según expone José Luis Llisterri, presidente de SEMERGEN, la última encuesta europea de salud en España del Instituto Nacional de Estadística (INE) alerta de la epidemia de obesidad en Europa y en España. Más de la mitad de la población española adulta está por encima del peso considerado normal y el 54% son sedentarios. Del mismo modo, los malos hábitos alimenticios han dado lugar a que de cada 10 niños y adolescentes de 2 a 17 años, dos tengan sobrepeso y uno obesidad. Por tanto, “los kilos de más constituyen un grave problema sanitario que tiene una relación directa con enfermedades tan graves como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes”, afirma el presidente de SEMERGEN.

Con todos estos datos sobre la mesa, se hace necesario la correcta utilización de medidas preventivas (actividad física y correcta alimentación). Las intervenciones sobre los estilos de vida han demostrado reducir la incidencia de la diabetes tipo 2 en individuos pre-diabéticos y la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen o con frutos secos en individuos con alto RCV ha reducido el riesgo de comenzar con DM2 (PREDIMED Estudio).

A nivel poblacional también es de suma importancia conocer el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que tiene una determinada persona sin necesidad de someterlo sistemáticamente a análisis de sangre. Por este motivo diferentes Sociedades Científicas recomiendan la utilización del Test FINDRISK, accesible a la población general a través de diferentes páginas web como la de la Fundación para la Diabetes, para mejorar la identificación de individuos con riesgo de padecer diabetes.

Durante cinco años la Fundación para la Diabetes ha recopilado a través de su web los datos de 72.307 cuestionarios, a partir de los cuales SEMERGEN ha llegado a dichas conclusiones. Según los datos recogidos, casi un 55% presenta antecedentes familiares de diabetes, en concreto, un 33,14% de las personas que ha realizado la encuesta tiene un familiar directo con diabetes (padres, hermanos o hijos) y el 21,53% manifiesta tener otros allegados (abuelos, tíos o primos).

Con relación a la actividad física, el 43,11% de las personas que cumplimentaron el test no realiza un mínimo de 30 minutos de actividad (o cuatro horas a la semana) durante el trabajo o el tiempo libre.

Respecto a los datos entre las distintas comunidades autónomas, Canarias y Extremadura presentan el porcentaje más elevado de personas con una puntuación superior a 20, lo que significa que tienen un riesgo muy alto de padecer diabetes en los próximos 10 años. Baleares seguido de Cataluña presentan el mayor porcentaje de participantes con una puntuación inferior a 7, es decir, con un riesgo bajo de desarrollar diabetes.

La comunidad en la que se ha registrado mayor obesidad (IMC superior a 30) ha sido Castilla-La Mancha (20,43% de los encuestados), seguida de Andalucía (19,41%) frente a un 16,27% de media en la población total participante. Las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla presentaron también un elevado porcentaje de obesidad (21,67% de los participantes).

Eficacia del Test FINDRISK

En opinión del **Dr. Javier Mediavilla**, coordinador del Grupo de Trabajo de Diabetes de SEMERGEN, “el Test FINDRISK (Finish Diabetes Risk Score) es un cuestionario muy eficaz, sencillo de realizar, rápido, fidedigno y económico, que ha sido recomendado por diversas Sociedades Científicas nacionales e internacionales. Recoge información sobre la edad, índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura, tratamiento antihipertensivo, historia de hiperglucemia, actividad física y consumo de frutas y verduras, de manera numérica, de tal forma que cada participante obtiene una puntuación”.

Riesgo de desarrollar diabetes	Puntuación
Riesgo bajo	< 7 puntos
Riesgo ligeramente elevado	De 7 a 11 puntos
Riesgo moderado	De 12 a 14 puntos
Riesgo alto	De 15 a 20 puntos
Riesgo muy alto	≥ 20 puntos

“Es recomendable que todas las personas con un índice de riesgo superior a 14 puntos consulten con su médico y lleven a cabo las pruebas para el diagnóstico, para comenzar un tratamiento cuanto antes y evitar o retrasar complicaciones graves asociadas a un mal control de la enfermedad”, explica el Dr. Mediavilla.

Programas para prevenir la diabetes tipo 2

Ante los resultados obtenidos y con el objetivo de frenar esta pandemia, SEMERGEN y la Fundación para la Diabetes demandan a las administraciones sanitarias la puesta en marcha de nuevos programas de sensibilización que actúen sobre los factores de riesgo modificables como la obesidad, el sedentarismo, la mala alimentación o el tabaquismo, y que favorezcan la prevención de la diabetes tipo 2 (DM2), que representa el 90% de todos los casos.

Según **Sara Pascual**, Vicepresidenta de la Fundación para la Diabetes, “la evidencia clínica demuestra que es posible evitar o retrasar en más de un 50% la aparición de la diabetes tipo 2 actuando preventivamente. Un estilo de vida saludable basado en una alimentación equilibrada evitando el sobrepeso y la obesidad, y la práctica regular de algún tipo de actividad física acorde con la edad y circunstancias personales, contribuyen a prevenir la enfermedad”.

La diabetes tipo 2, un grave problema sanitario

La diabetes tipo 2 se considera una de los problemas sanitarios más graves del siglo XXI por el gran número de personas que la padecen en todo el mundo. En España, más de 5,3 millones de personas presenta diabetes tipo 2, aunque el 43% de los afectados desconoce su situación. La Federación Internacional de Diabetes (IDF) estima que 382 millones de personas en el mundo padecen la enfermedad, cifra que podría aumentar hasta los 592 millones en los próximos 25 años.

El aumento drástico en la incidencia se atribuye a los cambios en los estilos de vida de la población cada vez más sedentarios, con un descenso de los niveles de actividad física y el incremento de la ingesta calórica, especialmente en países industrializados.

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.

Por ello, La Fundación para la Diabetes puso en marcha en 2009 la campaña *La diabetes se puede prevenir* con el objetivo de informar a la población sobre los factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. A través de su página web pone a disposición de la población el Test FINDRISK para que las personas que accedan puedan conocer el riesgo de presentar una diabetes en los próximos años. Además de la realización del test, la campaña ofrece recomendaciones personalizadas en función del resultado obtenido y sobre las medidas más adecuadas para reducir ese riesgo y por tanto evitar o retrasar la aparición de esta enfermedad.

Recomendaciones de estilo de vida saludable para evitar la aparición de diabetes	
■	Una pérdida de peso mayor del 5% de su peso, si está en sobrepeso u obesidad
■	Un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias
■	Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día
■	Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos/día o más de cuatro horas/semana



Promoción de la salud en las empresas

La promoción de la salud en el lugar de trabajo se ha convertido en un pilar fundamental de la estrategia de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) de muchas entidades, ya que se ha demostrado su validez como instrumento para capacitar a los empleados en el autocuidado.

Por ello, compañías como Adeslas SegurCaixa, Cepsa, Cruz Roja Española, DKV Vive la Salud, Eroski Consumer, Fundación Mutua Madrileña, Grupo SOS, Ibermutuamur, La Casera, Novartis, Novo Nordisk, Schweppes, Sociedad de Prevención de Asepeyo y la Universidad Carlos III de Madrid decidieron sumarse a esta campaña.

Además estas entidades han ofrecido a sus empleados información sobre prevención y tratamiento de la diabetes, con el objetivo de dar a conocer y sensibilizar sobre esta enfermedad y detectar sujetos con cifras alteradas de glucosa en sangre para la posterior derivación a los especialistas de aquellos que obtuvieron resultado de riesgo alto o muy alto.

Para más información:

Prensa SEMERGEN. Guillermo Castilla. Tel. 617 90 50 69.

Prensa Fundación para la Diabetes: Torres y Carrera. Ángela Rubio. Tel. 677 82 12 09

Test FINDRISK: www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/