



⊕ FARMACIA Y PREVENCIÓN EN NOVIEMBRE



¿Te has planteado alguna vez que la diabetes tipo 2 es una enfermedad que tú también puedes desarrollar? El sobrepeso, la vida sedentaria, la edad o los antecedentes familiares son factores que predisponen a su aparición. Para concienciarte de la importancia de un estilo de vida saludable, el día 15 *Únete a la Marea Azul* y échate a correr.

La prevalencia de diabetes tipo 2 en España se sitúa en torno al 13,8% de la población, es decir, más de cinco millones de personas, alcanzando los 347 millones en todo el mundo. Aunque todos los adultos podrían desarrollar diabetes tipo 2, algunos grupos tienen un riesgo particularmente elevado de tenerla, ya que esta forma de diabetes generalmente se da en personas **adultas, con sobrepeso y que tienen historia familiar de diabetes**, aunque recientemente se ha producido un aumento de casos en personas más jóvenes, particularmente en adolescentes. Igualmente, otro de los factores que explican el incremento de la pandemia de diabetes es el **envejecimiento poblacional**: casi un tercio de los españoles mayores de 75 años son diabéticos.

⊕ ¿Se puede prevenir?



El doctor Ricardo Gómez Huelgas es Jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Regional Universitario de Málaga y vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el organismo no produce suficiente insulina y/o es incapaz de utilizarla adecuadamente. La insulina es una hormona producida por el páncreas, cuya función es facilitar que la glucosa pueda entrar en las células del cuerpo para obtener la energía que necesita y, de esta forma, desarrollar las funciones básicas. La diabetes tipo 2 se debe, en gran medida, a un **peso corporal excesivo y a la inactividad física**, hasta el punto que el 80% de los pacientes con esta enfermedad tiene sobrepeso u obesidad. Estos factores de **riesgo de la pueden modificarse** y, con ello, prevenir o retrasar en gran medida la apa-

rición de esta enfermedad en aquellas personas que están en mayor riesgo de desarrollarla. Sin embargo, existen otros **factores de riesgo no modificables** que influyen en la aparición de la diabetes tipo 2, como los **antecedentes familiares, la edad, la etnia** o haber presentado **diabetes gestacional**. Tal y como señala el **doctor Ricardo Gómez Huelgas, Jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Regional Universitario de Málaga y vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)**, a la hora de prevenir la diabetes tipo 2, es muy importante **realizar cambios en el estilo de vida**, siguiendo estas **recomendaciones** básicas:

1. Alcanzar y mantener un **peso corporal adecuado**.
2. Realizar al menos **30 minutos de actividad física regular** de **intensidad moderada** la mayoría de los días.
3. Consumir una **dieta saludable** que contenga entre **tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas** y una **cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas**.
4. **Evitar** el **consumo de tabaco**, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



⊕ FARMACIA Y PREVENCIÓN EN NOVIEMBRE

¿TIENES PREDIABETES? ¡CHEQUÉATE!

Todas las personas que presentan factores de riesgo deberían ser sometidas a algún tipo de actuación para evitar la diabetes. Sin embargo, los mejores candidatos a la hora de seleccionar a quien tratar serían las personas con "prediabetes", es decir, aquellas con cualquiera de las siguientes situaciones:

Glucemia basal alterada (**glucemias en ayunas entre 100 y 125 mg/dl**).

Intolerancia a los hidratos de carbono (**glucemias a las 2 horas de tomar 75g gramos de glucosa entre 140 y 199 mg/dl**).

Hemoglobinas glucosiladas (**HbA1c**) entre 5,7 y 6,4 %.

⊕ Un Reloj que controla

Una vez la diabetes se ha desarrollado, el estilo de vida saludable sigue siendo fundamental para mantener la enfermedad bajo control. Numerosos estudios indican que un seguimiento correcto del tratamiento para la diabetes, y en etapas lo más tempranas posibles, es crucial para evitar las **complicaciones derivadas de la misma (daños en la vista, en los pies, en el riñón e incluso problemas cardiovasculares)** que pueden llevar a un mayor riesgo de discapacidad, disminución de la calidad de vida y a un aumento de la mortalidad. Con la finalidad de pautar la vida del paciente diabético durante las 24 horas del día nació *El Reloj de la Diabetes* dentro de la **campana esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO**. Se trata de una herramienta que recoge y unifica, de forma sencilla y fácil de recordar, las pautas de salud que deben seguir los pacientes con diabetes tipo 2, avaladas por expertos. Un reloj diurno y otro nocturno ofrecen, hora a hora, consejos sobre alimentación, ejercicio, controles de glucemia,

visitas médicas y otros hábitos que son necesarios seguir. El ejercicio es el otro pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes tipo 2. La práctica regular, 30 minutos al día, aunque sea de intensidad leve, mejora el control glucémico, disminuye el riesgo cardiovascular y aumenta el bienestar general. Además, contribuye a la disminución del peso. La actividad física más recomendada para los pacientes es el ejercicio aeróbico. "La necesidad de realizar ejercicio físico regular debe ser un hábito tan arraigado en el día a día como lo es el ponerse el pijama y cepillarse los dientes antes de acostarse", destaca el **doctor Antonio Hormigo, Médico de Familia del Centro de Salud Puerta Blanca (Málaga)**. Una guía adicional amplía esta información: descárgatela en www.esdiabetes.org.



El doctor Antonio Hormigo es Médico de Familia del Centro de Salud Puerta Blanca (Málaga)

ÚNETE A LA MAREA AZUL



El 15 de noviembre, **Iñigo Pérez**, más conocido como **Urrechu**, **reputado chef guipuzcoano y jurado del programa de TVE Cocineros al volante**, será el encargado de dar la salida de la **4ª Carrera y Caminata Popular por la Diabetes** que organiza la **Fundación para la Diabetes y la Asociación de Diabéticos de Madrid**, y que tendrá lugar a las 9:00 horas, en el Parque Juan Carlos I de Madrid. Si el año pasado reunió a cerca de 3.500 corredores de todas las edades, las entidades organizadoras esperan batir en esta edición su récord e incrementar esta cifra hasta llegar a los 4.000 corredores y 5.000 visitantes. Urrechu es un gran aficionado al deporte y en especial al running, que ha apostado por

promover una alimentación saludable trabajando desde sus fogones en la creación de nuevos conceptos culinarios que fusionan la mejor gastronomía con los principios básicos de una correcta nutrición. Dado que este año las actividades para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes giran en torno a la "Alimentación, Vida Saludable y Diabetes", Urrechu ha querido sumarse a la Marea Azul y ayudar así a concienciar a la población de la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada, y practicar de forma regular algún tipo de actividad física para evitar la aparición de enfermedades, y en especial, para prevenir y controlar la diabetes.