



La Fundación para la Salud Novo Nordisk y la Fundación RedGDPS lanzan “Los 12 pilares”, una estrategia pionera para transformar el autocuidado en enfermedades crónicas

- *Bajo el concepto del “Reloj de la prevención crónica”, la iniciativa establece un ciclo educativo de 12 meses para mejorar el manejo de la diabetes, la obesidad y el riesgo cardiovascular.*
- *El proyecto, liderado por el Dr. Francisco Javier Ortega Ríos, busca convertir la prevención en un plan de mejora mensual sencillo, medible y orientado a evitar complicaciones a largo plazo.*

Madrid, 10 de febrero de 2026. – En el ámbito de las patologías cardiometabólicas, cuya evolución depende fundamentalmente de la implicación del paciente, la proactividad y la formación son herramientas terapéuticas esenciales. Con el objetivo de transformar el enfoque reactivo de la salud en una cultura de prevención, nace el proyecto **“Los 12 pilares para la prevención y cuidado de las enfermedades crónicas”**. Esta iniciativa es fruto de la colaboración entre la **Fundación para la Salud Novo Nordisk (FSNN)** y la **Fundación RedGDPS**.

El programa se estructura como un **“Reloj de la Prevención Crónica”**, creando un ciclo educativo de un año donde cada mes se dedica a un pilar fundamental. Este enfoque escalonado evita la saturación de información y promueve la adopción activa de hábitos saludables, lo que se traduce en una “gamificación del autocuidado”. La estrategia está diseñada para impactar en tres grupos clave: pacientes crónicos, población de riesgo y profesionales de la salud, proporcionando a estos últimos un recurso educativo estandarizado para la consulta.

“El principal reto en enfermedades como la diabetes o la obesidad es lograr una adherencia sostenida en el tiempo. Al centrarnos en un solo pilar cada mes, capacitamos al paciente para que no se sienta abrumado y pueda integrar cambios reales en su estilo de vida”, explica el **Dr. Francisco Javier Ortega Ríos**, líder del proyecto. *“La evidencia científica es clara. Intervenciones intensivas en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 58% en personas con alto riesgo. Este dato, consolidado en la literatura científica y en estudios de referencia en España, refuerza por qué cada uno de estos 12 pilares debe ser considerado una herramienta fundamental en sí misma para frenar la progresión de la enfermedad”.*



redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD



Fundación
para la Salud
Novo Nordisk España

Un calendario de acción continua

El proyecto arranca en febrero con el lanzamiento del Manifiesto, para dar paso en marzo al primer pilar práctico. El proyecto se posiciona como una herramienta de **estandarización educativa** con proyección de escalabilidad digital. Al centrar los esfuerzos en objetivos mensuales, como alcanzar los 150 minutos de ejercicio semanales o asegurar una higiene dental rigurosa para evitar focos de inflamación, la iniciativa busca disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir daños en órganos críticos como riñones y ojos. *“Desde el control de peso y la alimentación mediterránea hasta la salud mental y la adherencia terapéutica, cada eslabón del reloj está respaldado científicamente para reducir el riesgo cardiometabólico y mejorar la calidad de vida”*, concluye el **Dr. Ortega Ríos**.

El itinerario formativo incluye:

- **Marzo a junio de 2026:** Control de peso, Alimentación equilibrada, Ejercicio físico y Tabaquismo.
- **Septiembre a diciembre de 2026:** Presión arterial, Higiene y sueño, Control de glucosa y Salud mental.
- **Enero a abril de 2027:** Consumo de alcohol, Control del colesterol, Adherencia al tratamiento y Revisiones específicas.

Esta metodología permite abordar de forma específica factores críticos como la grasa visceral, la inflamación sistémica, la disfunción endotelial y el bienestar emocional, legitimando este último como un componente crucial del éxito terapéutico. Todos los materiales estarán disponibles en [link](#).

Por su parte, **Dr. Carlos Miranda Fernández Santos, portavoz de la Fundación para la Salud Novo Nordisk**, destaca que *“esta iniciativa da respuesta a la necesidad de estandarizar la educación sanitaria en España. Queremos facilitar el día a día de las personas con herramientas digitales, como códigos QR y vídeos educativos, que conviertan la complejidad de la cronicidad en un plan de acción sencillo. Invertir en esta formación es, en última instancia, una forma efectiva de reducir los costes sanitarios asociados a las complicaciones”*.

Acerca de la Fundación RedGDPS

La **Fundación redGDPS** es una organización sin ánimo de lucro constituida por un grupo de profesionales sanitarios de Atención Primaria cuyo fin es la promoción del estudio, formación continuada e investigación en el campo de la diabetes, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con diabetes tipo 2. Cuenta con grupos de colaboradores distribuidos por toda España, y con más de 12.000 miembros repartidos fundamentalmente en Europa y Sudamérica.

Acerca de la Fundación para la Salud Novo Nordisk España (FSNN)

La Fundación para la Salud Novo Nordisk España es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi



redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes
EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD



Fundación
para la Salud
Novo Nordisk España

un siglo de experiencia en Nordisk. Tiene la misión española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y otras patologías y mejorando la vida de las personas a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable. Para más información: www.fundacionparalasalud.org

todo el mundo de Novo de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad de los ciudadanos sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y otras patologías y mejorando la vida de las personas a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable. Para más información:

Contacto de prensa:

Rocío Marmisa / Verónica San Frutos
Omnicom PR Group
650 47 53 66 / 614 12 07 43