



Todos somos candidatos en potencia a tener diabetes

M. Carmen Marín

Directora ejecutiva de la Fundación para la Diabetes



– El presente Día Mundial es el segundo que se marca en la campaña actual de la Federación Internacional de Diabetes para el periodo 2009-2013 dedicada a la educación y la prevención. ¿Qué opina de la elección de este tema?

– El tema propuesto por la FID para estos cinco años engloba los aspectos más importantes de la diabetes. Es un lema que habla a toda la sociedad y no sólo a las personas que tienen diabetes, porque todos somos candidatos en potencia a tener esta condición.

–El lema para este año es «Tomemos control de la diabetes. ¡Ya!». ¿Qué mensaje se pretende lanzar?

–Son varios los mensajes que engloba la campaña, como varios son los públicos a los que van dirigidos. En primer lugar, nos habla de la importancia de conocer los síntomas de la diabetes para que el diagnóstico de la enfermedad sea precoz y así podamos empezar a tratarla. Una vez diagnosticada la enfermedad, es fundamental tener una buena formación en diabetes para mantener el control de glucemia en los niveles adecuados y a la vez evitar otras situaciones que frecuentemente se asocian a la diabetes, como el incremento del nivel de grasas en sangre o la hipertensión, lo cual nos permitirá prevenir las complicaciones. Y por último, no debemos olvidar que prevenir la diabetes tipo 2 es, en gran medida, posible. Sólo es necesario saber cómo.

–¿Cuáles son los mensajes del Día Mundial en función de cada tipo de destinatario?

–Para las personas que tienen diabetes éste es un mensaje sobre la capacitación a través de la educación. La base del tratamiento de una persona con diabetes es la formación. Una persona con buena educación diabetológica será capaz de llevar una vida plena, disminuyendo muy significativamente la posibilidad de presentar complicaciones derivadas del mal control de la enfermedad. Para los gobiernos, el eslogan es una llamada para implementar estrategias y políticas efectivas para la prevención y el control de la diabetes para salvaguardar la salud de los ciudadanos con o en riesgo de desa-

rollar diabetes. Para los profesionales de la salud es un llamamiento a mejorar su conocimiento a través de recomendaciones basadas en evidencia, y poner dichas recomendaciones en práctica. Y para el público en general es una llamada a entender el serio impacto que representa la diabetes y saber la forma de prevenir o retrasar la aparición de ésta en sus vidas.

Una persona con buena educación diabetológica será capaz de llevar una vida plena

–¿Qué medidas deberían adoptarse para intentar frenar el crecimiento de la prevalencia de la diabetes tanto en sociedades como la nuestra como en el mundo en vías de desarrollo?

–La diabetes tipo 1, que en España representa el 10% del total de los casos, no se puede prevenir a día de hoy, aunque se sigue investigando para intentar hacerlo en personas de riesgo. La diabetes tipo 2 se asocia de manera muy evidente a la obesidad y ambas con el estilo de vida sedentario y la dieta inadecuada. De hecho, se ha acuñado el término *diabesidad* y ya se la considera la epidemia del siglo XXI. Es urgente concienciar tanto a gobiernos como a profesionales sanitarios, educadores y padres para implantar estrategias preventivas, favoreciendo desde la infancia la práctica de ejercicio físico y la dieta sana. Es fundamental el diagnóstico precoz, ya que, cuando se establece el diagnóstico, la mitad de los pacientes ya presenta complicaciones y éstas responden mucho mejor en una fase precoz. Pero lo ideal es adelantarse a su presentación. Herramientas como el cuestionario FINDRISK pueden ser muy útiles a la hora de cuantificar el riesgo y, de esta manera, concentrar las energías en personas con mayor peligro de desarrollar diabetes. ■