



Silvia Serrano, gerente de Adirmu; Ana Belén Almadia, presidenta del Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de la Región de Murcia; Asunción Sáez, presidenta de Adirmu; y Prudencio Rosique, decano del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia. :: c.f.

Farmacéuticos y ópticos se unen en una campaña de prevención de la diabetes

Los dos órganos colegiales y la asociación Adirmu pretenden concienciar a la población para evitar nuevos casos de esta enfermedad

LA VERDAD

MURCIA. Bajo el lema 'Mira tu diabetes', la Asociación Murciana para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu), el Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia y el Colegio de Ópticos y Optometristas de la Región de Murcia (Coorm), han sumado esfuerzos para celebrar el próximo 14 de noviembre el Día Mundial de la Diabetes, con actividades dirigidas a toda la población para sensibilizarla y prevenir nuevos casos de diabetes en Murcia, y para ayudar a mejorar la calidad de vida del 14% de la población murciana que tiene diabetes, sin olvidar al 6% de ésta, que aún lo desconoce.

Las actividades arrancan el lunes 12 de noviembre, en la Avenida de la Libertad, con la inauguración del expositor informativo que Adirmu mantendrá abierto hasta el día 16, donde se realizarán pruebas de glucosa en sangre gratuitas y de agudeza visual a todos los ciudadanos que lo deseen a modo de prevención de nuevos casos de diabetes, dirigidas especialmente a ese 6% de la población que tiene diabetes y hasta el momento lo desconoce.

El objetivo principal de Adirmu siempre es el de concienciar a la Ad-

ministración, a la población en general, y al propio diabético de la importancia que tienen la información, la prevención, la detección precoz y la educación en diabetes.

Se trata de una enfermedad crónica y la información sobre ésta es necesaria porque el efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas como el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

Las proporciones de la diabetes son ya epidémicas, su prevalencia, según las cifras de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), es de 336 millones de personas con diabetes en el mundo.

Según los resultados del estudio di@bet.es publicado en el 2011, en España hay 5.300.000 personas que padecen esta enfermedad, lo que supone un 14% de la población.

En la Región de Murcia hay más de 200.000 personas con diabetes,

de las cuales 90.000 lo desconocen. «La diabetes no figura como causa en ningún certificado de defunción, pero es el factor de riesgo cardiovascular más importante en España; una de cada tres muertes por infarto de miocardio, o accidentes cardiovasculares se produce en personas con diabetes», según el doctor Bernat Soria.

Con una adecuada educación diabetológica y un mayor control, se podrían evitar hasta un 40% de las complicaciones que se derivan de la diabetes, como son infarto e ictus cerebral, amputaciones, transplantes renales y ceguera, entre otras.

Según los expertos, por cada euro de inversión en programas de prevención que fomenten la autonomía de la persona con diabetes, se ahorrarían más de 20 euros de los que ocasiona una diabetes mal controlada. En este caso, la prevención también es la mayor inversión.

Según el Coorm, «es primordial concienciar a los pacientes diabéticos de la importancia de realizarse revisiones visuales periódicas para poder actuar antes frente a las posibles complicaciones oculares. De hecho la retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en adultos entre 20 y 64 años en países desarrollados y el riesgo de ceguera en un paciente diabético es de un 25% mayor que en un paciente no diabético».

Con el patrocinio de la Fundación Hefame, Adirmu, otorgará el lunes el Premio a la Mejor Idea de Educación Diabetológica 2012, al proyecto 'Creciendo con diabetes', que ha dirigido Katia Gómez Fernández, farmacéutica y voluntaria de la asociación.

Dos tipos que conviene recordar

La 'Diabetes Tipo 1' es una enfermedad autoinmune en la que el páncreas deja de producir insulina, por lo que hay que administrarla (insulino-dependiente). La insulina regula el azúcar en sangre y el tratamiento consiste en insulina, alimentación sana y equilibrada y práctica de ejercicio. Aparece en niños y jóvenes, se desconoce su causa y no se puede prevenir. Sus síntomas: beber, orinar y comer mucho, pérdida de peso y cansancio.

La 'Diabetes Tipo 2' se caracteriza porque el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce, para lo que se administra anti-diabéticos orales. Este tipo no presenta síntomas, de ahí que se la conozca como la enfermedad silenciosa y, es posible, que cuando se diagnostique hayan pasado varios años de evolución y hayan aparecido ya complicaciones en algunos órganos (como el corazón, la vista...). Aparece en personas mayores de 40 años, principalmente con sobrepeso y supone el 90% de la población diabética. Antes solo se observaba en adultos, pero, ya se manifiesta en niños, debido al sobrepeso, de ahí la importancia de la alimentación sana y ejercicio.

PROGRAMA EN MURCIA

► **Lunes, 12 de noviembre.** Apertura del expositor informativo en la Avenida de la Libertad donde se realizarán, hasta el día 16, pruebas de glucosa en sangre y de agudeza visual por parte del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas y Adirmu; conferencia 'La alimentación en niños y jóvenes con diabetes', por el doctor Juan Madrid Conesa y entrega del premio 'Mejor idea de educación diabetológica 2012' de la Fundación Hefame, en el Colegio Oficial de Farmacéuticos (19.30 h.).

► **Martes, 13.** Mesa redonda 'Cuida tu visión' con las ponencias 'Veo, veo ¿qué ves?', con Ana Belén Almadia, presidenta del Coorm; y 'Esa dulce mirada', con el oftalmólogo Edmundo Usón González, en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia (19.30 h.).

► **Miércoles, 14.** Taller 'Innovación en diabetes', con Silvia Serrano, gerente de Adirmu, en la sede de Adirmu, CC Nueva Condomina (19 h.).

► **Viernes, 16.** Conferencia 'Hogares ecológicos y vida saludable' con Rolando Rey y Consuelo Piqueras; y 'Stevia y salud', con José Luis Rosúa, en el Colegio Oficial de Farmacéuticos (19.30 h.).

► **Sábado, 17.** Mesas informativas en el Malecón de Murcia (10 horas) y Avenida de la Libertad (17 horas).

EN CARTAGENA

► **Lunes, 12 de noviembre.** Mesa informativa y medición de glucemias en la plaza Juan XXIII (de 10 a 14 horas); concentración en la plaza del Palacio Consistorial e inicio de la II Marcha unidos por la diabetes (18.30 h.); lectura del manifiesto del Día Mundial de la Diabetes en la Asamblea Regional (19.30 h.).

► **Martes, 13.** Inauguración del ciclo de conferencias a cargo del concejal Antonio Calderón, y María Dolores García Ros, presidenta de Sodicar (19.30 h.); conferencia 'Alimenta bien a tu hijo, tú puedes', a cargo de Juan Madrid Conesa, especialista en Endocrinología y Nutrición (19.40 horas), en Arqua.

► **Jueves, 15.** Visita guiada al Museo Arqua (18.30 horas); conferencia 'Factores de riesgo cardiovascular en la diabetes mellitus' a cargo de Pedro Simón Cayuela Fuentes, de la Escuela de Enfermería de Cartagena. (19.30 horas).

► **Viernes, 16.** Retinografías gratuitas en Sodicar (de 16 a 20 h.).

► **Sábado, 17.** Visita al CIM (11 h.).

► **Domingo, 18.** Comida benéfica en La Cartuja (14 horas).

EN ÁGUILAS

► **Actividades.** ADIA organiza un taller nutricionista los días 9 y 23 de noviembre, así como un grupo de autoayuda el día 10.