

14 de Noviembre: Día Mundial de la Diabetes

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

EDUCACION DIABETOLOGICA

La diabetes es difícil. Impone exigencias a lo largo de toda la vida a las personas con la afección y a sus familiares, que se ven obligados a adoptar múltiples decisiones en relación al control diabético. Las personas con diabetes necesitan monitorizar su glucemia, tomar su medicación, hacer ejercicio con regularidad y ajustar sus hábitos de alimentación. Además, en ocasiones tienen que enfrentarse a problemas relacionados con las complicaciones diabéticas y llevar a cabo considerables ajustes psicológicos. Ya que los resultados se basan en gran parte en las decisiones que tomen, es de suma importancia que las personas con diabetes reciban una educación diabetológica de alta calidad y de manera continuada, que se adapte a sus necesidades y que esté impartida por profesionales sanitarios preparados.

Sin educación diabetológica, las personas con la afección están menos preparadas para adoptar decisiones documentadas, realizar cambios conductuales, resolver los problemas psicosociales que presenta la diabetes y, por último, podrían verse incapacitadas para controlar su diabetes eficazmente. Un mal control tendrá como resultado unos malos resultados sanitarios y un aumento de la probabilidad de desarrollar complicaciones. **La educación es, por lo tanto, la esencia en la prevención de las complicaciones diabéticas** y protagoniza la campaña del Día Mundial de la Diabetes.

La educación diabetológica es especialmente necesaria en los países en desarrollo. También es menester el acceso a la educación en muchos países desarrollados porque no hay suficientes educadores ni centros para afrontar el creciente número de personas con diabetes.

El mejor modo de impartir educación diabetológica es a través de un equipo multidisciplinar. Aunque en algunos países ya existe la educación multidisciplinar, no es así en muchos otros, y su valor no está plenamente reconocido por parte de la profesión médica. La campaña del Día Mundial de la Diabetes se propone cambiar esta situación. Se espera que la concienciación que surja tras la campaña estimule a los sistemas sanitarios de todas partes para que reconozcan la necesidad de ofrecer educación diabética estructurada y ayuden a establecer el acceso a una educación diabética de calidad como un derecho de todas las personas con diabetes.

PREVENCION DE LA DIABETES

En la actualidad, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Los factores desencadenantes que se cree generan el proceso que tiene como resultado la destrucción de las células del organismo productoras de insulina siguen bajo investigación. **La diabetes tipo 2, sin embargo, se puede prevenir en muchos casos si se mantiene un peso sano y si se es físicamente activo.** Estudios en China, Finlandia y los EE UU han confirmado este punto.

Dejando a un lado los argumentos sobre la calidad de los datos y las metodologías utilizadas, los últimos 30 años han sido testigos de un rápido aumento de la diabetes tipo 2. En 1985 se estimaba que había aproximadamente 30 millones de personas con diabetes. Una década más tarde la cifra incrementó a 150 millones. **Hoy según las cifras de la FID (Federación Internacional de Diabetes) hay más de 370 millones de personas con diabetes. A menos que se tomen medidas implementando eficazmente programas de prevención y control, la FID predice que el número total de personas con diabetes alcanzará los 500 millones para 2030.** Cada vez está más claro que la explosión de la diabetes desbordará los sistemas sanitarios en todas partes y alterará los beneficios del desarrollo económico. Es importante que el mundo de la diabetes transmita un mensaje consistente, que diga que la inversión en educación diabética y programas de prevención supondrá un ahorro económico a largo plazo y aportará importantes beneficios en términos de calidad de vida para las personas con diabetes y aquellos con un alto riesgo de desarrollarla.

El enfoque de prevención primaria de la campaña del Día Mundial de la Diabetes se basa en el Consenso de la FID sobre Prevención de la Diabetes tipo 2. El **Consenso propone un sencillo plan en tres fases para la prevención de la diabetes tipo 2** en personas de alto riesgo.

La FID recomienda que todas las **personas que corran un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 sean identificadas mediante rastreos oportunistas y autoanálisis**. Las personas de alto riesgo se pueden identificar fácilmente mediante un sencillo cuestionario para evaluar factores de riesgo como la edad, el perímetro de cintura, los antecedentes familiares, el historial cardiovascular y el historial gestacional.

Una vez identificadas, las personas de alto riesgo deberían medirse los niveles de glucosa en plasma acudiendo a un profesional sanitario para detectar si existe alteración de la glucosa en ayunas o alteración de la tolerancia a la glucosa, ya que cualquiera de ellas indicaría un aumento del riesgo de diabetes tipo 2.

Hay pruebas sustanciales de que **conseguir un peso corporal sano y realizar ejercicio moderado puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2**. En la prevención primaria, los educadores diabéticos juegan un importante papel a la hora de ayudar a las personas a entender los riesgos y a definir objetivos realistas para mejorar su salud. La FID recomienda como objetivo **realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día, como caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta o bailar. Caminar con regularidad durante al menos 30 minutos al día, por ejemplo, ha demostrado reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en alrededor de un 35-40%**.

El Día Mundial de la Diabetes promoverá una mayor concienciación sobre los factores de riesgo de diabetes y fomentará que se compartan las prácticas óptimas en la prevención de esta afección. La campaña pedirá a las partes implicadas de la diabetes que hagan una llamada a los Estados Miembro de la ONU para que cumplan las promesas contenidas en la Resolución de la ONU sobre la diabetes y desarrollen políticas nacionales para su prevención, su tratamiento y su atención en línea con el desarrollo sostenible de sus sistemas sanitarios.

Los síntomas de alerta de la diabetes (*):

- Necesidad de orinar frecuente
- Sed excesiva
- Apetito constante
- Pérdida de peso repentina
- Cansancio extremo
- Falta de interés y concentración
- Vómitos y dolor de estómago (en muchas ocasiones se confunde por gripe)
- Una sensación de cosquilleo o adormecimiento de las manos y los pies
- Otros síntomas incluyen visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lenta de las heridas.

(*) Estos síntomas pueden ser leves o no presentarse en la diabetes tipo 2.

Entienda la diabetes: Conozca los riesgos

Existen muchos **factores de riesgo** en la diabetes tipo 2. Entre ellos se incluyen:

- Obesidad y sobrepeso
- Falta de ejercicio
- Haber sido diagnosticado con intolerancia a la glucosa
- Dieta poco saludable
- Edad avanzada
- Tensión alta y colesterol alto
- Historial familiar con diabetes

- Historial con diabetes gestacional
- Origen étnico - se han observado altos índices de diabetes en asiáticos, hispanos, personas indígenas (EEUU, Canadá, Australia) y afroamericanos.

Fuente: Fundación Diabetológica