



día mundial de la diabetes  
14 noviembre

## Para prevenir la diabetes es importante llevar una vida saludable, evitar el sedentarismo y seguir una dieta sana



Madrid, 11 de noviembre de 2019.- La diabetes se ha convertido en una epidemia a nivel mundial dado que están aumentando los casos de diabetes mellitus tipo 1 y fundamentalmente la tipo 2 debido, en este último caso, al rápido aumento de casos de obesidad por los malos hábitos de alimentación y la escasa actividad física. Se caracteriza por la elevación crónica de la glucosa en sangre debido a defectos en la síntesis de insulina, en la acción de la insulina, o ambos. Con el paso de los años genera daños en diferentes órganos como el corazón (aumenta el riesgo cardiovascular), el riñón (nefropatía diabética que puede llevar al paciente a diálisis) o los ojos (retinopatía diabética que puede llegar a provocar ceguera) entre otros. Estas complicaciones afectan a la calidad de vida y a la supervivencia de estos pacientes cuya mortalidad es mayor a la de las personas no



diabéticas. El buen control de la enfermedad es uno de los factores que pueden retrasar o evitar la aparición de complicaciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad hay más de 400 millones de personas con diabetes en el mundo y se calcula que las muertes por ella aumentarán más de un 50% en los próximos 10 años.

El Día Mundial de la Diabetes, desde 1991, se celebra cada año el 14 de noviembre por coincidir con el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, descubrieron la insulina en octubre de 1921. Ha sido un fármaco tan importante para la humanidad, que su descubrimiento fue galardonado con el Premio Nobel de Medicina. La insulina es la principal hormona que regula los niveles de glucosa en sangre. Su función es transportar la glucosa de la sangre a las células del organismo, donde se convertirá en energía.

El objetivo de este Día Mundial es divulgar sus causas, síntomas, tratamiento y complicaciones para promover su prevención precoz y concienciar de la importancia que tiene el buen control médico de la enfermedad. En España se estima una prevalencia del 14%, y existe un porcentaje nada desdeñable de diabéticos que no están diagnosticados y desconocen que padecen la enfermedad.



Tal y como explica la doctora María Luisa de Mingo, jefa de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Luz, “los síntomas que pueden dar la voz de alarma de la presencia de una diabetes pueden ser tener la boca seca, fatiga, sed, visión borrosa, aumento de micción o mala cicatrización de heridas, entre otros”.

Cualquier persona con un índice de masa corporal más alto de 25, que tengan antecedentes familiares de diabetes o que tengan diagnóstico de hipertensión, alteración de colesterol o triglicéridos, enfermedad cardiovascular o sean sedentarios deberían realizarse un chequeo para descartar la presencia de diabetes. Las personas mayores de 45 años y mujeres que hayan tenido diabetes gestacional también deben de controlar los

niveles de glucosa en sangre para la detección precoz de la diabetes.

“La valoración de la glucosa en ayunas se puede realizar mediante una analítica habitual o, si se dispone de glucómetro, mediante la determinación de la glucosa capilar (obtención de la muestra de sangre en los laterales de los dedos con una lanceta y la lectura del resultado con una tira reactiva que se inserta en el glucómetro)”, describe la doctora de Mingo.

Existen diferentes tipos de diabetes siendo las más frecuentes la de tipo 1 (DM1) y la de tipo 2 (DM2)

La diabetes tipo 1, típica en la infancia y adolescencia, -continúa la doctora María Luisa de Mingo-, se produce por la destrucción de células beta pancreáticas generando una deficiencia absoluta de insulina. La de tipo 2 se produce por un déficit progresivo de la secreción de insulina generalmente partiendo de una resistencia a la insulina; es la típica de adultos con exceso de peso.

“Las personas con diabetes pueden presentar una serie de complicaciones que pueden prevenirse a través de un buen control de la enfermedad. Esto es, retinopatía diabética, que afecta a 1/3 de los diabéticos y es la principal causa de pérdida de visión en adultos en edad laboral, nefropatía diabética, es la enfermedad renal terminal más frecuente en diabéticos, enfermedad coronaria, enfermedad arterial periférica, ictus, pie diabético...Por eso, para prevenir la diabetes es importante llevar una vida saludable, evitar el sedentarismo y seguir una dieta sana para mantener un peso saludable”, subraya la doctora de Mingo.