



## Día Mundial de la Diabetes: la familia, escuela promotora de estilos de vida saludables

Los materiales y las acciones de la campaña de este año tienen como objetivo aumentar la conciencia del impacto que la diabetes tiene en la familia y promover el papel de la misma en la gestión, cuidado, prevención y educación de la diabetes

**La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias se suma un año más a la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes con una campaña y una serie de actividades en las que este año participan, junto a la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud (SCS), la Dirección General de Deportes, Canarias Cultura en Red S.A. y la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Canarias (FADICAN).**

Cada año, coincidiendo con el aniversario del nacimiento de Frederick Banting, premio Nobel de Medicina y Fisiología por sus trabajos sobre la insulina, se celebra el 14 de noviembre el Día Mundial de la Diabetes.

Esta celebración comenzó por iniciativa de la IDF (International Diabetes Federation) en 1991 y la Organización de Naciones Unidas (ONU) se viene sumando desde 2006. La campaña tiene como logotipo un círculo azul que simboliza la conciencia de la diabetes y significa la unión de la comunidad en respuesta a la epidemia de la diabetes.

La diabetes tipo 2 (DM2), caracterizada por la resistencia a la insulina y consecuente alteración del metabolismo de la glucosa, frente a la diabetes tipo 1 (DM1), en la que el cuerpo no produce insulina, representa la mayor parte de los casos, cerca del 92% en Canarias. En ella, intervienen tanto factores genéticos como ambientales.

El Plan de Salud de Canarias resalta que la prevalencia de enfermedades crónicas y sobre todo la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad cardiovascular y los trastornos mentales siguen incrementándose con riesgos relativos elevados, especialmente donde las familias tienen peores condiciones de vida.

Los factores de riesgo asociados a una gran parte de las enfermedades crónicas van en aumento en Canarias. Según la Encuesta de Salud de Canarias, se observa un incremento del porcentaje de personas sedentarias a los largo de los años, porcentaje que aumenta según los grupos de edad. Además, se observa un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en Canarias, ambos factores de riesgo relacionado con la diabetes.

Según el último Plan de Salud, el Archipiélago sigue teniendo, en comparación con el resto de España, las mayores tasas de mortalidad y complicaciones derivadas de la diabetes, sobre todo de nefropatía diabética. En Canarias, la prevalencia de DM registrada en 2018 (diagnósticos en la historia clínica electrónica de Atención Primaria= DM conocida) es 8,3% para la diabetes en general y 11.649 casos nuevos registrados en 2018.

En el estudio Di@bet.es, auspiciado por el Ministerio de Sanidad, la Federación Española de Diabetes y la Sociedad Española de Diabetes, se ha establecido una prevalencia de diabetes total del 13,8%, y una incidencia de la diabetes mellitus tipo 2 de 11,58 casos por 1.000 personas-año.

En base a esta incidencia, en un año 386.003 personas desarrollan esta enfermedad metabólica en todo el país. La incidencia de diabetes es más alta en hombres que en mujeres. En los hombres aumenta con la edad desde los 18 años, con un máximo en los 75, mientras que en mujeres la incidencia crece de forma continua con la edad.

Desde la Dirección General de Programas Asistenciales del SCS se han puesto en marcha distintas actuaciones para mejorar el diagnóstico precoz y aumentar la adherencia terapéutica y la calidad de vida:



-Guía de actuación en pie diabético en Canarias.- Publicada en 2017, su objetivo es proporcionar los conocimientos, las habilidades y pautas de actuación en la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento eficaz de las lesiones, para mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Está basada en la mejor evidencia científica disponible y elaborada con los criterios de equidad y homogeneidad en las actuaciones, para toda la Comunidad Autónoma.

-Programa de Cribado de la Retinopatía Diabética (programa Retisalud).- Aunque no es una actuación nueva, pues se puso en marcha en 2008, este programa ha sido reconocido como Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud en la Estrategia de Diabetes por el Pleno del Consejo Interterritorial en la convocatoria de 2017.

-Rutas asistenciales de diabetes.- La Estrategia de Abordaje a la Cronicidad en Canarias de 2015 prevé el desarrollo de iniciativas para el diseño de procesos asistenciales integrados entre Atención Primaria y Hospitalaria para las enfermedades crónicas más prevalentes.

Las Rutas Asistenciales son una herramienta orientada a mejorar la atención a las personas con determinadas condiciones de salud, a través de la cooperación entre profesionales, la coordinación entre proveedores, el establecimiento y optimización de los circuitos asistenciales, y la promoción de buenas prácticas, otorgando el recurso más adecuado a la situación evolutiva del paciente.

- Sistemas flash de monitorización de glucosa. -La implantación de los Sistemas flash de monitorización de glucosa, como herramienta para la mejora de la adherencia terapéutica y la calidad de vida de los diabéticos, se inició en pacientes de 4 a 17 años de edad con diabetes mellitus tipo 1 en Canarias . Actualmente, también pueden prescribirse estos sistemas flash a los adultos, añadiéndose al resto de sistemas monitorización continua de glucemia.

Por el Grupo Técnico de Evaluación y Control para la Indicación de Bombas de Infusión Continua de Insulina y Sistemas de Motorización Continua de Glucosa en Canarias, han sido aprobados entre enero y octubre de 2019 un total de 1.265 dispositivos. Ello sin contar con los sistemas flash prescritos a pacientes entre 4 y 17 años que han sido distribuidos por cada una de las gerencias de Atención Primaria.

### **Campana y Actividades Día Mundial de la Diabetes 2019**

Este año el lema establecido por la Federación Internacional de Diabetes es Diabetes: Protege a tu familia. Y es que la diabetes tipo 2 es prevenible a través de la adopción de estilos de vida saludables y que consecuentemente concierne a la familia, pues es una escuela promotora de salud.

El contexto familiar es el idóneo para facilitar el diagnóstico precoz de la enfermedad, así como la gestión y el control para prevenir sus complicaciones. Además la familia debe de incorporar esos hábitos de vida a todos sus integrantes para normalizar y facilitar la buena evolución de la enfermedad y su prevención.

Los factores que favorecen la aparición de la diabetes, a excepción de la genética familiar, están en su mayoría relacionados con hábitos de vida poco saludables, tales como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, los antecedentes familiares y la aparición de sobrepeso y obesidad, como consecuencia de un consumo elevado de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal. Por ello, aconsejar y elegir un estilo de vida saludable puede prevenir más del 50% de los casos de diabetes tipo 2.

“A ser sano también se aprende, la familia es la más importante escuela de vida porque puede y debe promover la salud, prevenir la aparición de enfermedades que, como la Diabetes, están relacionadas con los estilos de vida que se enseñan y, por tanto, con los hábitos que se pueden aprender desde las edades más tempranas”.

La Dirección General de Salud Pública del SCS, conjuntamente con la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Canarias, ha elaborado para conmemorar este día mundial material divulgativo: cartelería y trípticos en formato papel y digital, distribuidos a las gerencias de Atención Primaria y Especializada, a las direcciones de servicios sanitarios, y a los municipios y cabildos a través de la Federación Canaria de Municipios y la Federación de



Cabildos Insulares.

Además, se realizará una actividad en coordinación con la Dirección General de Deportes, Canarias Cultura en Red S.A., FADICAN y personal de las gerencias de Atención Primaria de Tenerife y Gran Canaria. Cada año se elige un municipio en el que visibilizar este Día Mundial de la Diabetes, independientemente de las acciones locales que realice cada centro de salud o asociación. Este año la actividad se llevara a cabo en Valle de Guerra, en Tenerife, y en Las Palmas en Gran Canaria.

Se propone promocionar la actividad física desde la familia y más concretamente utilizando el baile con sus diversas modalidades (baile urbano, Zumba, baile latino), teniendo en cuenta los beneficios del baile en general. Bailar es una actividad física aeróbica que puede ser muy beneficiosa para la prevención y gestión de la diabetes además de otros beneficios que puede tener en la prevención del sobrepeso y la obesidad

El canal de redes Canariasaludable, dedicado a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, dedica sus cabeceras de redes sociales a la campaña del Día Mundial de la Diabetes, y dedicará sus redes a la divulgación sobre la enfermedad y su prevención.

Además, se ha publicado en la web institucional del SCS la campaña para este día de la OMS y la de la Federación Internacional de la Diabetes, así como la relación de actividades de los centros de salud y organizaciones.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=d9abb020-0533-11ea-8945-aba891f752fa&idCarpeta=c60bd3e4-a9a3-11dd-b574-dd4e320f085c>

## Estrategias de prevención

Desde la Dirección General de Salud Pública del SCS se trabaja desde hace años en todas las estrategias salutogénicas que se estiman pueden prevenir mas de 50% de la diabetes mellitus tipo 2, destacando: mejora de los hábitos nutricionales, mejora de los niveles de actividad física, parentalidad positiva, lucha contra el tabaquismo, trabajo integral en los estilos de vida saludable, canal canarias saludable, y trabajo coordinado entre todos los niveles de gobierno.

La mejora de los hábitos nutricionales y lucha contra la obesidad ha capitalizado cuantiosos esfuerzos de la Dirección General de Salud Pública, adherida desde 2005 a la Estrategia de Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS) de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición y a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, cuyo desarrollo se inició en el año 2013 en el marco de la Estrategia Salud 2020.

Durante todo este tiempo, esta Dirección General ha elaborado e implementado distintos programas destinados a promocionar la salud en el ámbito comunitario y en el ámbito de la infancia-juventud, para la promoción de la alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad:

- Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil: (Programa PIPO) que ha sido distinguido este año con el certificado de Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Programa de comedores escolares, que a través del correspondiente Servicio de Inspección de las Áreas de Salud, posibilita garantizar la calidad de la nutrición en la población escolar.
- Programa Los Círculos de la Vida Saludable, integra todos los factores de riesgo (Alimentación inadecuada, inactividad física, consumo de tabaco, consumo excesivo de alcohol y estrés) como causa de las Enfermedades No Transmisibles, como la diabetes tipo II, y distinguido también en el año 2015 con el Certificado de Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Plan de Frutas y Verduras en la escuela, en colaboración con las consejerías de Agricultura y Educación y



distinguido, asimismo, en el presente año con el Certificado de Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

- Programa Alimentos a la Palestra (ALIPA), que se está implementando este año con la elaboración de carteles informativos sobre los contenidos nutricionales para las máquinas expendedoras de alimentos, sobre todo las localizadas en los centros vinculados a la Consejería de Sanidad y a la Consejería de Educación.

Además de estos programas que inciden en los hábitos alimentarios, la Dirección General de Salud Pública trabaja también en la lucha contra el tabaquismo, que tiene especial importancia en la diabetes, ya que la esperanza y calidad de vida de los enfermos diabéticos están íntimamente relacionadas con los factores de riesgo cardiovascular:

- Programa de Intervención de Tabaquismo en Enseñanza Secundaria ITES PLUS, galardonado con reconocimiento de Buenas Prácticas del Sistema Nacional de Salud en su última edición.
- Programa de Ayuda al Fumador de Canarias, PAFCAN, que financia parcialmente el tratamiento de deshabituación tabáquica.