



## Sanidad conmemora el Día Mundial de la Diabetes 2021 bajo el lema 'Prevención y abordaje de la diabetes'

Un estilo de vida saludable con alimentación adecuada, actividad física, descanso adecuado y evitando tóxicos puede llegar a prevenir el 50% de la diabetes mellitus. El SCS publica la 'Estrategia de abordaje de la diabetes mellitus en Canarias', fruto de la cooperación entre sanitarios, personas con diabetes y las asociaciones de paciente

**Bajo el lema *Prevención y abordaje de la diabetes mellitus. Si no es ahora, ¿cuándo?*, la Consejería de Sanidad, a través de la Direcciones Generales de Salud Pública y de Programas Asistenciales del SCS, se suma a la iniciativa internacional del Día Mundial de la Diabetes, que cada 14 de noviembre promueven la Federación Internacional de la Diabetes y la Organización de las Naciones Unidas, desde hace ya 30 años. Este año, además, se cumplen 100 años del descubrimiento de la insulina y se ha querido rendir un homenaje a este gran avance terapéutico.**

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre, lo cual puede originar a la larga complicaciones sobre todo en la vista, el riñón y las arterias, afectando de manera importante la calidad de vida de las personas que la padecen y disminuyendo su esperanza de vida. Existen fundamentalmente tres clases de diabetes:

- Tipo 1 caracterizado por el déficit en la secreción de insulina.
- Tipo 2 por una alteración en la secreción y/o en la acción de la insulina en el organismo.
- Diabetes gestacional.

La DM es un problema sanitario de primer orden, que afecta a un número creciente de personas en todo el mundo, afectando a 463 millones en 2019. Las previsiones para 2045 hablan de alcanzar los 700 millones de afectados.

En Canarias, no estamos ajenos a este problema y en la última Encuesta Nacional de Salud de España, realizada en 2017, el 11% de la población mayor de 14 años declaraba haber sido diagnosticada de diabetes lo que suponía casi un 3% más que la media española (7,82%).

### Factores de riesgo

Un problema añadido es que la enfermedad puede permanecer asintomática por largos periodos de tiempo (especialmente la DM tipo 2 que es la más frecuente), de tal forma que en el momento del diagnóstico ya están establecidas las complicaciones. Por ello, es muy importante estar atentos a posibles factores de riesgo como :

- Familiares en primer grado con diabetes.
- Sobrepeso u obesidad.
- Enfermedad cardiovascular.
- Diabetes en el embarazo.
- Tensión arterial alta.
- Ovarios poliquísticos.
- Alteraciones en el colesterol o los triglicéridos.
- Inactividad física.
- Ser mayor de 45 años.

Sin embargo, los expertos apuntan que muchos casos de DM se podrían evitar mediante la adopción de un estilo de vida saludable, como ocurre con las principales enfermedades no transmisibles (hipertensión, enfermedades



cardiovasculares, etc). En el caso de la DM se estima que esta reducción alcanzaría el 50%. Este estilo de vida saludable consistiría en:

- Una alimentación variada, completa, equilibrada y sostenible.
- Actividad física adecuada.
- Evitar tóxicos como alcohol, tabaco y la automedicación.
- Bienestar emocional mediante control del estrés y sueño y descanso adecuados.

Una vez ya diagnosticada la DM un paso fundamental en su abordaje es la educación terapéutica, que tiene cuatro contenidos fundamentales para conseguir un buen control y prevenir las complicaciones:

- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Autocontrol/autoanálisis.
- Medicación.

Además, la educación terapéutica en DM puede incluir otros temas también importantes, como las complicaciones agudas y crónicas, la preparación del embarazo, el manejo de la DM en algunas circunstancias como los viajes largos , enfermedades concomitantes, etc.

### **Estrategia de abordaje de la Diabetes Mellitus en Canarias**

Consecuencia de todo lo anterior es la publicación en octubre de la Estrategia de abordaje de la Diabetes Mellitus en Canarias, en la que el Servicio Canario de la Salud presenta una herramienta de utilidad, fruto de la cooperación de un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios, personas con diabetes y las asociaciones de pacientes. Incluye recomendaciones eficaces y seguras adaptadas a nuestro entorno. Puede consultarse [aquí](#).

Enmarcadas en esta estrategia, se están diseñando unas Rutas asistenciales en DM tipo 2, con las aportaciones consensuadas de personas con diabetes, y coordinadas entre Atención Primaria y Especializada. Abarcan los caminos que debe seguir la persona DM desde el diagnóstico con la consulta cero, seguimiento con diabetes estable o de difícil manejo, con el apoyo social y de educación para la salud y terapéutica en todas las etapas. Se apuesta por la formación y el diseño de material de consulta para los profesionales, lo que repercute en la mejor atención a la enfermedad diabética.

### **COVID-19 y diabetes**

Transcurridos casi dos años del inicio de la pandemia sabemos ya claramente que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones con la infección por SARS-CoV-2, por lo que es muy importante la vacunación y mantener las medidas de higiene preventivas frente al coronavirus.

Las medidas de confinamiento y la adaptación de los servicios sanitarios a esta situación de pandemia han supuesto una dificultad añadida al autocuidado que se recomienda en la DM, por lo que ha sido y será necesario realizar un ajuste adaptado a las circunstancias, sobre todo para equilibrar la actividad física, tan necesaria.

### **Gripe y diabetes**

Las personas con DM tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones con la infección producida por el virus de la gripe, por lo que en esta patología crónica es fundamental la vacunación a cualquier edad.

### **Campaña y Actividades del Día Mundial de la Diabetes 2021**

Puede accederse a toda la información y los materiales de la campaña del Día Mundial de la Diabetes 2021, así como a las actividades programadas por las asociaciones, en esta página [web](#).