
Sanidad

Sanidad impulsa la iniciativa del Día Mundial de la Salud 2016 “Vence a la diabetes”

La campaña de este año, inspirada en la estética de los superhéroes de cómic, se centra en la prevención, diagnóstico precoz y el tratamiento de la diabetes, dando especial relevancia a la adquisición de hábitos de vida saludables.

La Consejería de Sanidad impulsa la campaña de la Organización Mundial de la Salud para el DMS centrada en la prevención, diagnóstico precoz, tratamiento de la diabetes, y adquisición de hábitos de vida saludables. Los objetivos son concienciar a la población sobre la diabetes, y trabajar para que quienes se encuentren en situación desfavorable por razones socio-económicas y de nivel educativo, adquieran los conocimientos sobre la enfermedad y se adhieran mejor a las recomendaciones de vida saludable y a los tratamientos específicos que su diabetes requiera.

El lema elegido por la OMS para la celebración del Día Mundial de la Salud de este año es "Vence a la diabetes". La epidemia de diabetes está aumentando rápidamente en muchos países, y de manera extraordinaria en los países de ingresos bajos y medianos, a pesar de que una gran proporción de los casos de diabetes son prevenibles.

La Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud se une a los mensajes de la OMS en este Día Mundial de la Salud 2016 para que, convertidos en superheroínas y superhéroes de cómic, todos podamos hacer frente a esta epidemia global.

Se han editado 15.500 carteles que han sido distribuidos a hospitales, centros de salud, centros de atención de especialidades, ayuntamientos, cabildos, universidades, y colegios profesionales de médicos, psicólogos, farmacéuticos y enfermería. Hay 5 modelos de carteles con estética de cómic, cada uno con referencia a un mensaje fundamenta sobre la diabetes: “párala”, “sal de dudas”, “mantente activo”, “come sano”, “sigue los consejos médicos”.

La campaña se desarrollará también en redes sociales a través del canal canariassaludable.org de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Con esta iniciativa se anima a la participación ciudadana, a los profesionales sanitarios, a las asociaciones de diabetes y a la industria especializada en la difusión de los mensajes de la

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 79 Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.cds@gobiernodecanarias.org

Día Mundial de la Salud 2016, para mejorar la adherencia de la población a una alimentación variada y equilibrada y la práctica de ejercicio físico diario, así como al diagnóstico precoz y al cumplimiento terapéutico en la diabetes.

En el año 2014, la OMS y la Federación Internacional de Diabetes (IDF, en sus siglas en inglés) propusieron abrir un nuevo ciclo de sensibilización para enfocar este problema de salud.

Este ciclo abarca desde 2014 a 2016 y se centra en aspectos tan elementales y, a la vez tan importantes, como la Diabetes y la Vida Saludable, concienciando sobre muchos aspectos de la vida cotidiana, aunque fundamentalmente se da valor a la alimentación saludable como elemento esencial para proteger la vida y que, junto con la actividad física diaria, ejercen una potente protección de la salud a lo largo de toda la trayectoria vital y que, en muchas ocasiones, previenen el debut de la diabetes tipo 2.

También resulta relevante saber si se padece diabetes, por lo que se recomienda a la población acudir a sus centros sanitarios de referencia a realizarse pruebas de detección.

Cuando la diabetes ya se ha instaurado son importantes los hábitos saludables porque ayudan a prevenir las complicaciones y, de este modo, se está actuando sobre su control e interviniendo en la evolución de la enfermedad. En todos los casos resulta fundamental seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios que se ocupan de la salud de las personas con diabetes.

Las formas más frecuentes de diabetes son: Diabetes tipo 1 (DM1), que se produce por un déficit de la secreción de insulina; Diabetes tipo 2 (DM2), que se produce por una alteración en la secreción de insulina junto con una resistencia en su actuación dentro de la célula y la Diabetes Gestacional, que aparece durante el embarazo en mujeres predispuestas, afectando a la madre y al feto y que, en ocasiones, tiende a perpetuarse como DM2.

Cifras mundiales de diabetes

Las cifras del último informe de la IDF titulado “*Atlas de la Diabetes de la IDF*” hablan de la existencia de más de 387 millones (8.3%) de personas que tienen diabetes. También se hace una estimación para 2035, indicando que se prevé que 592 millones de personas tendrán diabetes.

El mismo informe de la IDF, junto con numerosas investigaciones científicas en los diferentes países, coinciden en el avance de la enfermedad, puesto que son muchas las personas que corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Alrededor de 316 millones, es decir, hasta la mitad de las personas que tienen diabetes en el mundo, están sin diagnosticar, y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones dentro de una generación.

Estas cifras son más alarmante aún en los países en vías de desarrollo, el 77% del número total de afectados viven en países de ingresos medios y bajos, donde la epidemia se está acelerando a un ritmo inquietante, por lo que urge una intervención que permita un control de la enfermedad y evite la aparición temprana de las complicaciones, contribuyendo no solo a la salud colectiva de las poblaciones, sino también a la sostenibilidad de los sistemas de salud en los diferentes países, cuyo riesgo es superior en los países de renta más baja.

Igualmente, la proporción de personas que enferman de diabetes está aumentando en todo el mundo, y en particular en los países en desarrollo, y se piensa que este aumento tan rápido

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

en los últimos años está relacionado con un incremento del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.

La mortalidad producida por la diabetes también es muy elevada estimándose que el 80 % de las muertes se producen en países de ingresos medios y bajos. Se prevé que para 2030 la diabetes se convierta en la 7ª causa mundial de muerte.

Por todo ello, desde hace ya varias décadas se está trabajando en el análisis de los determinantes de la salud, como factores que causan desigualdades de salud en la población, para tratar de buscar las mejores políticas que logren la equidad en salud.

En la reciente Cumbre de Naciones Unidas, celebrada en septiembre del año 2015, se definió "La Agenda de Desarrollo Sostenible" en la que se han marcado 17 objetivos en la agenda política de los gobiernos, para alcanzarlos en 2030. Existe un compromiso para lograr mejoras en el bienestar y salud, así como la reducción de las desigualdades, porque actuando en esos apartados, también se logran ganancias en salud de la población.

En este DMD 2016 no solo concienciamos a la población sobre la diabetes, sino también debemos trabajar para que aquellas personas que, por razones socio-económicas y de nivel educativo, se encuentran en situación desfavorable adquieran con mayor velocidad los conocimientos sobre la enfermedad y se adhieran mejor a las recomendaciones de vida saludable y a los tratamientos específicos que su diabetes requiera.

La actuación de los profesionales sanitarios, la participación ciudadana y la actuación de la Federación de Diabetes de Canarias (FadiCAN), se consideran piezas fundamentales para lograr dicho objetivo .

En España con los datos aportados en el Estudio Dia@bet.es, la prevalencia de diabetes es del 13.8% de los que el 6% son personas con diabetes no diagnosticada.

La diabetes en Canarias

Atendiendo a los datos auto-referidos aportados en la Encuesta Nacional de Salud 2011-12, la diabetes en Canarias se encuentra 0.7 puntos porcentuales por encima de la media de diabetes en nuestro país (España: 7% y en Canarias 7.7%), que corresponde a las personas que han sido diagnosticadas.

En Canarias, los datos de mortalidad proporcional en 2013 señalan que la diabetes es la primera causa de muerte en las mujeres y la tercera en los hombres. Las tasas de mortalidad son superiores (5%) en relación a las tasas de mortalidad españolas (3%) durante el periodo de seguimiento entre 1980-2011, aunque la tendencia es decreciente en personas menores de 70 años. La mortalidad evitable por asistencia sanitaria sigue también una tendencia decreciente.

Datos de la reciente campaña "*Canarias por la Salud*" destinada a favorecer hábitos de vida saludable en la población de nuestra Comunidad Canaria, realizada durante los meses de marzo a junio de 2015, aportan información sobre la diabetes (DM2).

La población que asistió a esta campaña de carácter itinerante, desarrollada con unidades móviles en diferentes localidades de las islas de Gran Canaria y Tenerife, informó de diferentes aspectos relativos a su estado de salud. Se encontró un 13.2% de hombres y 8.5% de mujeres que referían haber sido diagnosticado de diabetes tipo 2.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

Por ello en este Día Mundial de la Salud 2016 se quiere que la población tome conciencia, dado que los hábitos de vida saludable junto con el tratamiento precoz y efectivo ayudan a controlar la enfermedad y a prevenir las complicaciones.

Desde el Servicio Canario de la Salud se vienen realizando actividades y programas para incidir en la diabetes, actuando en la prevención y promoviendo acciones para evitar la aparición de las complicaciones. Con esta filosofía se ha elaborado la "*Estrategia de abordaje a la cronicidad en la Comunidad Autónoma de Canarias*", que marca las directrices de atención a las diversas patologías crónicas, entre las que se encuentra la diabetes.

Obesidad y diabetes

Es importante volver a recordar el hecho de que la obesidad es una de las principales causas de aparición de la diabetes. En la población adulta española la obesidad ha pasado del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años.

En el estudio de la evolución de la Encuesta Nacional de Salud en los últimos 10 años (2001-2012) se ve claramente la tendencia ascendente de la obesidad en la población de 18 años o más, que guarda una relación con la edad, es decir, a mayor edad, mayor es el incremento de obesidad.

En España hay actualmente casi 9 millones de personas obesas y se considera un importante factor de riesgo para la DM tipo 2, afirmándose que alrededor del 80% de los nuevos casos en personas predispuestas a tener diabetes, pueden estar desencadenadas por la obesidad. Este riesgo aumenta con la edad y es más frecuente en hombre que en mujeres.

En Canarias el porcentaje de sobrepeso+obesidad se encuentra en el 53,3% en el adulto (hombres: 57,4% y mujeres: 49,1%), y con un porcentaje de sedentarismo del 35,5% (hombres: 31,7% y mujeres 39,2%), ambos parámetros se incrementan a medida que aumenta la edad.

Es importante reseñar que tanto el sobrepeso-obesidad, como la propia obesidad (entendiendo como la que tiene un valor de Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 kg/m²) tienen un importante gradiente social, es decir que se incrementan a medida que desciende la clase social (atendiendo a la ocupación auto-referida de las personas).

También se observa que se incrementan a medida que desciende el nivel de estudios de la población, repitiéndose el patrón en todos los grupos de edad y a lo largo de todas las Encuestas Nacionales de Salud registradas en los últimos 10 años, siendo este hecho muy destacado en la población de mayor edad (≥ 65 años), por lo que una actuación sobre esta población logrará mejoras en la salud para este colectivo.

Los datos de sobrepeso-obesidad en la población escolar de Canarias, referidos en el Estudio ALADINO de Canarias, nos muestran una prevalencia de sobrepeso-obesidad del 44,2%. El estudio también comprobó que la obesidad es significativamente superior en los niños en relación a las niñas, se incrementa a partir de los 7 años de edad y continúa en aumento en los años siguientes.

En este estudio se comprobó además que los factores relacionados con la aparición de obesidad son: mayor número de horas de ocio sedentario (dedicar 1 o más de 1 hora de tiempo en el uso de ordenador o consolas, tanto en los días de entre semana como los fines

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org

de semana y 2 o más de 2 horas de tiempo a ver la televisión en los fines de semana); menor número de horas de sueño y la existencia de menor nivel socio-económico de la familia.

Estos datos nos alertan sobre el riesgo que puede tener esta población para padecer en el futuro próximo diabetes tipo 2.

A pesar de toda la evidencia y los conocimientos ampliamente difundidos en los últimos años, aún son muchas las personas que no han tomado la conciencia de que la obesidad es un importante factor predisponente para desarrollar diabetes tipo 2, manteniendo hábitos de vida que ponen en riesgo su salud.

Diabetes y Vida saludable

En el Día Mundial de la Salud 2016 se insiste en potenciar los hábitos de alimentación saludable, la actividad física diaria, el diagnóstico precoz y un adecuado cumplimiento terapéutico en la diabetes.

Una buena alimentación es eficaz para controlar cualquier tipo de diabetes.

Comenzar el día con un desayuno completo (lácteos, cereales y fruta fresca) es importante para aportar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios tras el ayuno nocturno y permitir un comienzo del trabajo óptimo.

También se debe programar los alimentos a lo largo del resto del día, de forma variada (verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales, fruta fresca, lácteos sin azúcar, pescado, huevos, agua, aceites vegetales, etc.), son alimentos que pueden ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y reducir las complicaciones cuando ya se tiene la enfermedad.

En las personas con diabetes, cualquiera que sea el tipo de diabetes que presenten, la alimentación es uno de los factores fundamentales para mantener el control de la enfermedad, y su valoración se realizará en consonancia con las características individuales de cada uno, por lo que se deben seguir las indicaciones de los profesionales sanitarios.

Practica ejercicio físico a diario

La actividad física diaria mantiene el peso corporal, evita el sobrepeso y la obesidad y previene la aparición de diabetes.

Las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico son de 30 minutos 5 días a la semana, con una intensidad moderada a vigorosa. No obstante, las personas con diabetes deben realizar una programación del ejercicio físico de modo individualizado y atendiendo las características de su enfermedad, por lo que es recomendable que estén supervisadas por su médico.

Se estima que se podrían prevenir o retrasar los casos de diabetes tipo 2 en una proporción del 70% si las personas adoptan estilos de vida saludables: alimentación y ejercicio físico diario. Ello equivaldría a reducir la previsión estimada de casos de diabetes en unos 150 millones, para 2035.

Comunicación. Consejería de Sanidad

Teléfono: 928 11 89 78-79/Fax: 928 11 88 01

Avenida Juan XXIII, nº 17. Las Palmas de Gran Canaria

Rambla de Santa Cruz, nº53. Santa Cruz de Tenerife

www.gobiernodecanarias.org/sanidad

comunicacion.sanidad@gobiernodecanarias.org