

14
de Noviembre

Día Mundial de la Diabetes



La diabetes es una patología crónica y grave. Se produce cuando el páncreas **no segrega suficiente insulina**, por lo que los niveles de glucosa en sangre están aumentados, o cuando el **organismo no puede usarla**.

La diabetes en cifras

1997

Prevalencia¹

2017



x3
en los últimos 20 años



1 de cada 11
adultos sufre diabetes



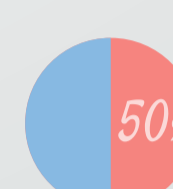
5,3 millones
de adultos diabéticos en España



43,3 %
sin diagnosticar



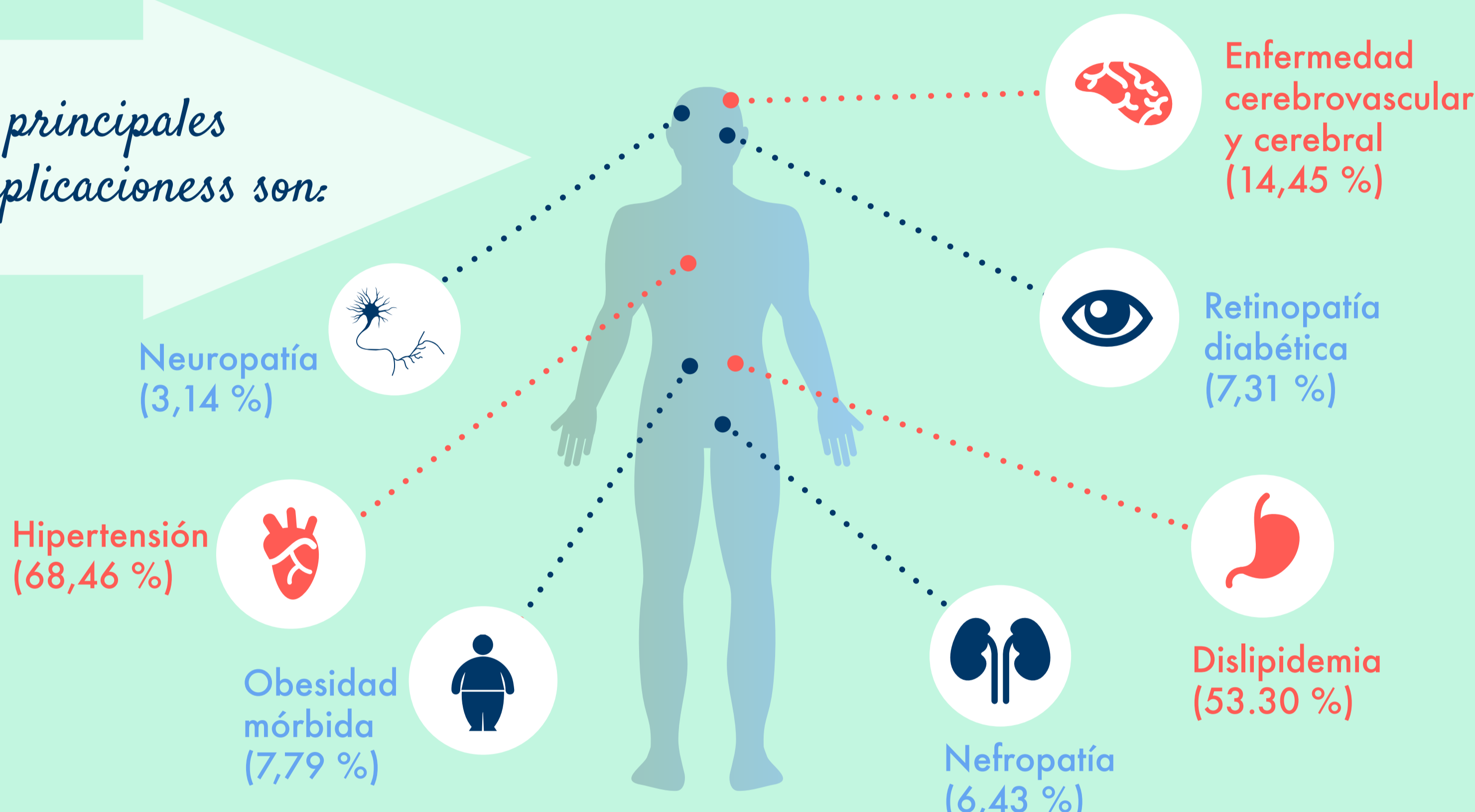
El retraso en el diagnóstico incrementa un 50 % las complicaciones



Complicaciones de la diabetes²

Un 70 % de los pacientes diabéticos presenta más de dos complicaciones

Las principales
complicaciones son:



¿Cómo combatir la diabetes?



Dieta



Ejercicio



Tratamiento
farmacológico

Recomendaciones de la OMS³



Dieta



Ejercicio

- ✓ Reducir el consumo de calorías
- ✓ Sustituir grasas saturadas (mantequilla, carne roja, etc.) por insaturadas (como el aceite de oliva)
- ✓ Aumentar el consumo de fibra: lentejas, pan integral...
- ✓ Evitar azúcares añadidos, tabaco y alcohol

- ✓ Combinar ejercicio aeróbico y de resistencia como salir a correr, en bici, flexiones...



Niveles de glucosa

- ✓ Un buen control de los niveles de glucosa reduce el riesgo de sufrir daños en el cerebro y la retina

¿Sabías qué...? ^{6,7,8}



Muchos alimentos incorporan azúcares (añadidos o presentes de forma natural). Para una dieta saludable, la OMS recomienda reducir su consumo a menos del 5 % de la ingesta calórica total.



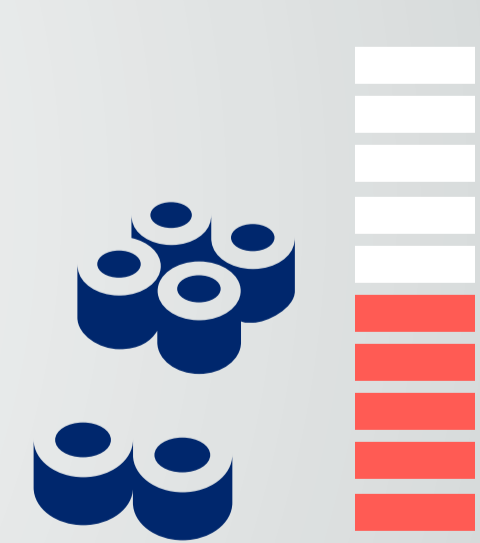
Cereales de desayuno
37 gr de 100 gr



Tónica
27,7 gr de 330ml



Tomate frito
45 gr de 300 gr



Sushi
12 gr de 6 piezas

El control óptimo de la diabetes a través de una dieta equilibrada, ejercicio físico y un tratamiento farmacológico óptimo permite prevenir o retrasar la aparición de casi todas las complicaciones, mejorando así la calidad de vida de los pacientes.

¹ Global Report on Diabetes [Internet]. www.who.com. 2017 [cited 9 November 2017]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf

² Sancho-Mestre C. Pharmacological cost and multimorbidity with type 2 diabetes mellitus using electronic health record data. BMC Health Serv Res. 2016; 16: 294.

³ Wotta M. Coste actual de la diabetes mellitus en España: el estudio eCostes DM2. Suplemento extraordinario. Diabetes Práctica. Jornadas de actualización terapéutica. Diabetes tipo 2. 2013;6.

⁴ Lopez-Simarro F. El binomio adherencia-inercia. Barcelona: Ediciones Mayo; 2017.

⁵ Phillips LS, Branch WT, Cook CB, Doyle JP, El-Kebbi IM, Gallina DL. Clinical inertia. Ann Intern Med. 2001; 135:825-34.

⁶ Top sources of added sugar in our diet - NHS Choices [Internet]. NHS.uk. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: <https://www.nhs.uk/ivevelli/GoodFood/Pages/Top-sources-of-added-sugar-in-our-diet.aspx>

⁷ Sinazucar.org. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: http://www.sinazucar.org/wp-content/uploads/2017/03/sinAzucar_corte_infantil_001.pdf

⁸ Alimentación sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>