

# Entienda la diabetes y tome el control: Día Mundial de la Diabetes 2009

**Phil Riley y Kerrita McClaughlyn**



día mundial de la diabetes

La campaña del Día Mundial de la Diabetes llama la atención hacia problemas de primordial importancia para el mundo de la diabetes y mantiene con firmeza esta afección bajo los focos de la luz pública. Esta campaña está representada por un logo con un círculo azul que fue adoptado tras la aprobación de la Resolución de las Naciones Unidas sobre la diabetes. El círculo azul es el símbolo mundial de esta afección y representa la unidad de la comunidad diabética mundial en respuesta ante la epidemia de diabetes. El Día Mundial de la Diabetes se celebra todos los años el día 14 de noviembre. Este año será el primero dentro de una campaña de cinco años de duración. Phil Riley y Kerrita McClaughlyn nos hablan del tema.

La Educación y la Prevención de la diabetes serán el tema central del Día Mundial de la Diabetes para el período que va de 2009 hasta 2013. La campaña hace una llamada a todos los responsables dentro de la atención diabética para que entiendan la diabetes y se hagan con su control. Para las personas con la afección, éste mensaje significa capacitación a través de la educación. Para los gobiernos, es una llamada a que implementen estrategias y políticas eficaces para la prevención y el control de

la diabetes con el fin de salvaguardar la salud de sus ciudadanos con y bajo riesgo de desarrollar diabetes. Para los proveedores sanitarios, es una llamada para que mejoren sus conocimientos, a fin de que pongan en práctica las recomendaciones de base científica. Para el público en general, es una llamada para que entiendan el grave impacto de la diabetes y que sepan, siempre que sea posible, cómo evitar o retrasar la diabetes y sus complicaciones. Los mensajes clave de la campaña son:

- Conocer los riesgos de la diabetes y sus síntomas de alerta.
- Saber cómo responder ante la diabetes y a quién acudir.
- Saber cómo gestionar la diabetes y hacerse con su control.

## Objetivos de la campaña

Los objetivos de la campaña actual se basan en la información procedente del trabajo de la Sección Consultiva de la Federación sobre Educación Diabética y



Conseguir un peso corporal sano y realizar ejercicio moderado puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2.

su Grupo de Trabajo sobre Epidemiología y Prevención. Los objetivos también se basan en información procedente del Plan de Acción 2008-2013 de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de Enfermedades No Contagiosas de la Organización Mundial de la Salud. Este documento está disponible online en inglés en [www.who.int/nmh/en/](http://www.who.int/nmh/en/).

Los objetivos de la campaña son:

- animar a los gobiernos para que implementen y fortalezcan políticas para la prevención y el control de la diabetes y sus complicaciones
- difundir herramientas que sirvan de ayuda a las iniciativas nacionales y locales para la prevención y el control de la diabetes y sus complicaciones
- ilustrar la importancia de una educación de base científica en la prevención y el control de la diabetes y sus complicaciones
- aumentar la concienciación sobre los síntomas de alerta de la diabetes y promover actuaciones para promover el diagnóstico precoz

- aumentar la concienciación sobre y promover iniciativas para la reducción de los principales factores de riesgo modificables de diabetes tipo 2
- aumentar la concienciación y promover iniciativas para prevenir o retrasar las complicaciones diabéticas.

“**La educación es la esencia de la prevención de las complicaciones diabéticas y protagoniza la campaña del Día Mundial de la Diabetes.**”

#### **Educación**

La diabetes es difícil. Impone exigencias a lo largo de toda la vida a las personas con la afección y a sus familiares, que se ven obligados a adoptar múltiples decisiones en relación al control diabético. Las personas con diabetes necesitan monitorizar su glucemia, tomar su medicación, hacer ejercicio con regularidad y ajustar sus hábitos de alimentación. Además, podrían

tener que enfrentarse a problemas relacionados a la vida con complicaciones diabéticas y llevar a cabo considerables ajustes psicológicos. Ya que los resultados se basan en gran parte en las decisiones que adopten, es de primordial importancia que las personas con diabetes reciban una educación diabética de alta calidad y de manera continuada, que se adapte a sus necesidades y que esté impartida por proveedores sanitarios preparados.

Sin educación diabética, las personas con la afección están peor preparadas para adoptar decisiones documentadas, realizar cambios conductuales, resolver los problemas psicosociales que presenta la diabetes y, por último, podrían verse incapacitadas para controlar su diabetes eficazmente. Un mal control tendrá como resultado unos malos resultados sanitarios y un aumento de la probabilidad de desarrollar complicaciones. La educación es, por lo tanto, la esencia en la prevención de las complicaciones diabéticas y protagoniza la campaña del Día Mundial de la Diabetes.

La mayoría de las personas con diabetes no tienen acceso a educación diabética debido a factores como el coste y la falta de servicios apropiados. Muchas otras podrían no conocer los servicios existentes o quizá no estén convencidas de los beneficios que puede aportar dicha educación. Podrían sentir, por ejemplo, que la interacción con su médico ya es suficiente para ofrecerles toda la educación que necesitan. La campaña del Día Mundial de la Diabetes promoverá la importancia de unos programas de educación diabética estructurados como base de la prevención y el control de la diabetes, y fomentará el aumento de oportunidades de recibir educación diabética dentro de los sistemas sanitarios y las comunidades.

La educación diabética es especialmente necesaria en los países en desarrollo. También es necesario el acceso a la educación en muchos países desarrollados porque no hay suficientes educadores ni centros para afrontar el creciente número de personas con diabetes. La Federación Internacional de Diabetes (FID) trabaja para determinar y cubrir los vacíos en la oferta de educación diabética en todo el mundo. En 2003, la Federación publicó unos Estándares Internacionales para la Educación Diabética (disponibles online, desde [www.idf.org/diabetes\\_education](http://www.idf.org/diabetes_education)),

así como el Currículo Internacional para la Educación Diabética de Profesionales Sanitarios de la FID. Este mismo año se publicará una versión revisada y actualizada de estos Estándares.

Tal y como hemos informado anteriormente en Diabetes Voice, el marco educativo de la FID incluye iniciativas para el cambio en múltiples frentes, como el compromiso para establecer centros educativos reconocidos por la FID que puedan promover el desarrollo de la educación diabética en todas las regiones. La FID ha participado ampliamente en la promoción de la educación diabética desarrollando y fomentando estándares internacionales y currículos en varios idiomas, ofreciendo educación a través de asociaciones regionales, proporcionando materiales educativos, ejerciendo presión política y difundiendo pruebas científicas.

El mejor modo de impartir educación diabética es a través de un equipo multidisciplinar. Aunque en algunos países ya existe la educación multidisciplinar, no es así en muchos otros, y su valor no está plenamente reconocido por parte de la profesión médica. La campaña del Día Mundial de la Diabetes se propone cambiar esta situación. Se espera que la concienciación

que surja tras la campaña estimule a los sistemas sanitarios de todas partes para que reconozcan la necesidad de ofrecer educación diabética estructurada y ayuden a establecer el acceso a una educación diabética de calidad como un derecho de todas las personas con diabetes.

### **Prevención primaria**

En la actualidad, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Los detonantes medioambientales que se cree generan el proceso que tiene como resultado la destrucción de las células del organismo productoras de insulina sigue bajo investigación. La diabetes tipo 2, sin embargo, se puede prevenir en muchos casos si se mantiene un peso sano y si se es físicamente activo. Estudios en China, Finlandia y los EE UU han confirmado este punto.

Los últimos 30 años han sido testigos de un rápido aumento de la diabetes tipo 2. Hoy día, hay más de 250 millones de personas con diabetes; a menos que se haga algo, la FID predice que el número total de personas con diabetes alcanzará los 380 millones para 2025. Cada vez está más claro que la explosión de la diabetes desbordará los sistemas sanitarios en todas partes y alterará los beneficios del desarrollo económico. Es importante que el mundo de la diabetes transmita un mensaje consistente, que diga que la inversión en educación diabética y programas de prevención supondrá un ahorro económico a largo plazo y aportará importantes beneficios en términos de calidad de vida para las personas con diabetes y bajo alto riesgo de desarrollarla.

El enfoque de prevención primaria de la campaña del Día Mundial de la Diabetes se basa en el Consenso de la FID sobre Prevención de la Diabetes tipo 2. El Consenso propone un sencillo plan en tres

**“Invertir en programas de educación diabética salvará vidas y ahorrará dinero.”**

fases para la prevención de la diabetes tipo 2 en personas de alto riesgo.

La FID recomienda que todas las personas que corran un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 sean identificadas mediante rastreos oportunistas y autoanálisis. Las personas de alto riesgo se pueden identificar fácilmente mediante un sencillo cuestionario para evaluar factores de riesgo como la edad, el perímetro de cintura, los antecedentes familiares, el historial cardiovascular y el historial gestacional. Una vez identificadas, las personas de alto riesgo deberían medirse los niveles de glucosa en plasma acudiendo a un profesional sanitario para detectar si existe alteración de la glucosa en ayunas o alteración de la tolerancia a la glucosa, ya que cualquiera de ellas indicaría un aumento del riesgo de diabetes tipo 2.

“**Los educadores diabéticos juegan un importante papel a la hora de ayudar a las personas a entender los riesgos y definir objetivos realistas.**”

Hay pruebas sustanciales de que conseguir un peso corporal sano y realizar ejercicio moderado puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2. En la prevención primaria, los educadores diabéticos juegan un importante papel a la hora de ayudar a las personas a entender los riesgos y a definir objetivos realistas para mejorar su salud. La FID recomienda como objetivo realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día, como caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta o bailar. Caminar con regularidad durante al menos 30 minutos al día, por ejemplo, ha demostrado reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en alrededor de un 40%.

El Día Mundial de la Diabetes promoverá una mayor concienciación sobre los factores de riesgo de diabetes y fomentará que se compartan las prácticas óptimas en la prevención de esta afección. La campaña pedirá a las partes implicadas de la diabetes que hagan una llamada a los Estados Miembro de la ONU para que cumplan las promesas contenidas en la Resolución de la ONU sobre la diabetes y desarrollen políticas nacionales para su prevención, su tratamiento y su atención en línea con el desarrollo sostenible de sus sistemas sanitarios.

### **Celebrar el Día Mundial de la Diabetes**

Aprobada en diciembre de 2006, la Resolución 61/225 de la ONU invita a todos los Estados Miembro, organizaciones relevantes de la ONU y otras organizaciones internacionales, así como a la sociedad civil, a observar el Día Mundial de la Diabetes. A pesar del impresionante aumento del número de participantes en la campaña, queda aún mucho por hacer para que se cumplan las ambiciones de la resolución.

La campaña del Día Mundial de la Diabetes quiere aumentar la participación del público, los medios y los gobiernos. El objetivo de esta estrategia en las relaciones con el público y los medios es garantizar que los mensajes de la campaña lleguen a la audiencia de modo que resulten útiles y fáciles de comprender. La campaña de 2009 será testigo de un aumento de los esfuerzos por llegar a nuestro público diana, replicando los éxitos del pasado y desarrollando a partir de las experiencias recientes con los medios sociales. A lo largo de los últimos años, la campaña ha venido ampliando su alcance a través de varios sitios en la red con el fin de llegar

a más personas y conseguir que aumente el compromiso de la red mundial de patrocinadores de esta campaña.

La FID llama a todas las partes implicadas en la diabetes para que se unan a la campaña del Día Mundial de la Diabetes y ayuden a que estos objetivos se conviertan en realidad. Apoye esta campaña y ayude a sacar la diabetes a la luz.

Encontrará el Día Mundial de la Diabetes en [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org) y en los siguientes sitios:

#### **Facebook**

- Grupo del Día Mundial de la Diabetes en <http://www.facebook.com/home.php?#/group.php?gid=73740322363>
- Hágase “fan” del Día Mundial de la Diabetes en <http://www.facebook.com/home.php?#/pages/Dia-Mundial-de-la-Diabetes/73689552911>

#### **Twitter**

- <http://twitter.com/wdd>

#### **YouTube**

- Canal del Día Mundial de la Diabetes en [www.youtube.com/worlddiabetesday](http://www.youtube.com/worlddiabetesday)
- Canal de la Fédération Internationale du Diabète sur [www.youtube.com/user/IntDiabetesFed](http://www.youtube.com/user/IntDiabetesFed)

#### **Flickr**

- Grupo del Día Mundial de la Diabetes en [www.flickr.com/groups/wdd](http://www.flickr.com/groups/wdd)
- Federación Internacional de Diabetes en [www.flickr.com/photos/idf/sets/](http://www.flickr.com/photos/idf/sets/)

#### **Myspace**

- [www.myspace.com/officialworlddiabetesday](http://www.myspace.com/officialworlddiabetesday)

#### **Phil Riley y Kerrita McClaughlyn**

Phil Riley es jefe de comunicaciones de la Federación Internacional de Diabetes. Kerrita McClaughlyn es coordinadora de relaciones con los medios de la Federación Internacional de Diabetes.