

7 de abril, Día Mundial de la Salud, centrado en la prevención de la diabetes

## **Más del 13 por ciento de la población española padece diabetes**

- **Cruz Roja Española y la Fundación para la Diabetes lanzan una campaña de sensibilización para prevenir la diabetes tipo 2.**
- **Evitar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, realizar una actividad física saludable y regular, no abusar del alcohol, o incluir la ‘dieta mediterránea’ son algunas de las mejores vías de prevención de la diabetes tipo 2.**

4 de abril de 2016. El próximo 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud. En esta ocasión, el tema central de la conmemoración será la prevención de la diabetes, según propone la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actualmente, más de 350 millones de personas padecen esta enfermedad en el mundo, según la OMS, y su prevalencia va en aumento, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos. En 2012 esta enfermedad fue la causa directa de aproximadamente 1,5 millones de defunciones, de las que más del 80% se produjeron en países de ingresos bajos y medianos. Según las previsiones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de defunción en el año 2030.

Los datos en nuestro país indican que más del 13% de la población española padece diabetes (casi 5 millones conviven con ella, de los que más del 40% todavía no lo sabe).

Sin embargo, la prevención de la diabetes tipo 2 es posible si modificamos nuestros hábitos de vida. Por ello, Cruz Roja, en colaboración con la Fundación para la Diabetes, han puesto en marcha por toda España la campaña de sensibilización “Reaprende, date a la buena vida y haz prevención de diabetes” sobre diabetes tipo 2.

Con esta campaña Cruz Roja y la Fundación para la Diabetes intentan concienciar a la población española de las ventajas y bondades de ‘Reaprender’ y lo que es darse a la ‘buena vida’. Y de cómo, con ese reaprendizaje, podemos hacer prevención activa de diabetes tipo 2.

***“Podemos hacer prevención de diabetes tipo 2 incorporando a nuestra vida hábitos de vida saludables evitando el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad; incorporando una actividad física saludable y regular, incluyendo la “dieta mediterránea” en nuestra alimentación, huyendo de las “dietas milagro” y de cualquier tipo de automedicación, diciendo un “no” rotundo al consumo de tabaco, evitando el abuso de alcohol, confiando en los/las profesionales sanitarios que siempre están a nuestro lado y realizándonos un chequeo preventivo al menos una vez al año”,*** según explica el doctor Juan Jesús Hernández, responsable del Plan de Salud de Cruz Roja Española.

Según el portavoz de Cruz Roja, ***“si reaprendemos que ‘darnos a la buena vida’ es llevar una vida saludable y activa, si comemos sano, nos movemos, sonreímos y disfrutamos, nos daremos cuenta de que nunca es demasiado tarde para incorporar hábitos***

---

*saludables y de que siempre estamos a tiempo de mejorar nuestras vidas”, resalta Juan Jesús.*

En la primera fase de la campaña se distribuirán 150.000 folletos, 4000 carteles y 20.000 bolsas reciclables de compra, con los mensajes claves de la campaña.

### **Test de valoración del riesgo**

Gracias a la colaboración que Cruz Roja mantiene con la Fundación para la Diabetes, se pondrá al alcance de la población un test de valoración del riesgo de padecer diabetes tipo 2. Este test, también conocido como FINDRISK, permite, por medio de unas sencillas preguntas, tomar una conciencia personalizada del mayor riesgo que adquirimos de padecer esta enfermedad debido a nuestras características personales, nuestras decisiones y nuestros hábitos.

***“Los primeros datos extraídos de este test nos indican que el 15% de la población española tiene un riesgo alto o muy alto de padecer diabetes tipo 2 en los próximos diez años. Por este motivo, son necesarias estrategias y acciones que ayuden a concienciar sobre la enfermedad, y por lo tanto a prevenirla”,*** apuntan desde la Fundación para la Diabetes. ***“Una pérdida de peso mayor al 5% en caso de sobrepeso y obesidad, un consumo de grasas inferior al 30% de las calorías diarias, incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas diariamente o practicar actividad física durante 30 minutos al día son algunos consejos fáciles de aplicar para que cada uno de nosotros podamos prevenir la enfermedad”.***

No podemos olvidar que la diabetes es una enfermedad metabólica, caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados (hiperglucemia), debido a una insuficiente secreción de la hormona insulina o un funcionamiento defectuoso de la misma. Si no se trata adecuadamente, puede crear complicaciones muy graves como neuropatías, afecciones de la retina, del riñón, del sistema cardiovascular, pie diabético, etc.

Las personas que la padecen pueden producir su propia insulina, pero o bien en cantidad insuficiente, o bien sin que el organismo pueda utilizarla eficazmente. Por lo general, son personas sedentarias y con sobrepeso. Casi la mitad de las personas con diabetes tipo 2 no son conscientes de que la tienen, ya que en sus primeras fases puede pasar inadvertida.

### **Acerca de la Fundación para la Diabetes**

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa energicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad.

<http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

---

Departamento de Comunicación  
Cruz Roja Española: 91 335 45 95/44 08 y  
610 217 501

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) / [www.cruzroja.tv](http://www.cruzroja.tv) /  
[www.facebook.com/CruzRoja.es](https://www.facebook.com/CruzRoja.es) /  
@CruzRojaEsp  
<http://www.prensacruzroja.es/>

Fundación para la Diabetes  
Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Teresa del Pozo / Ángela Rubio

[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) /

[arubio@torresycarrera.com](mailto:arubio@torresycarrera.com)

Tel. 91 590 14 37 / 661672019

[@fundidiabetes](http://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes)