

Día Mundial de la Diabetes 2018

Monitorización periódica, actividad física y buena alimentación, claves para el control de la diabetes

- Vivir con diabetes implica la necesidad de modificar la forma de vivir hacia un estilo de vida más saludable que implique cambios en malos hábitos alimentarios o la promoción de la actividad física
- La adherencia al tratamiento y las revisiones periódicas también evitarían complicaciones de la patología
- El apoyo familiar es fundamental para llevar una vida normalizada

Madrid, 13 de noviembre de 2018.- Mañana, 14 de noviembre, se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una conmemoración que este año rinde un tributo especial a las familias, un apoyo indispensable tanto a la hora del control de los índices de glucosa en sangre de las personas con diabetes y el mantenimiento del tratamiento, como en el apoyo psicológico y motivacional para conservar unos hábitos de vida saludables como puede ser la correcta alimentación y la realización de actividad física diaria.

En España, casi el **14% de los mayores de 18 años** tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas. De ellos, cerca de 3 millones ya estaban diagnosticados pero el resto desconoce que la padece. La diagnosis temprana es fundamental para comenzar cuanto antes tanto con el tratamiento como con la promoción de estilos de vida que fomenten el mantenimiento de unos niveles de glucosa en sangre normalizados. Según la gerente de la Fundación para la Diabetes, Ana Mateo *“es fundamental que las personas que viven con diabetes estén informadas de las pautas que deben seguir para el mantenimiento de un correcto nivel de glucosa en sangre con el fin de evitar picos tanto de hipo como de hiper glucemia. De esta manera, desde la Fundación para la Diabetes trabajamos para que las personas con diabetes puedan tener pautas de información para saber cómo convivir con esta patología”*.

Para poder llevar una vida totalmente normalizada se han pautado una serie de recomendaciones que se han de tener en cuenta para las personas con diabetes:

Aprender a convivir con la diabetes. Es importante conocer qué es la diabetes, los principales cuidados y realizar los cambios necesarios para el buen control. La persona con diabetes y sus familiares deben recibir educación diabetológica y apoyo emocional.

Adaptar la alimentación. La alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes y contribuye a retrasar o evitar la aparición de complicaciones. La alimentación de la persona con diabetes es similar a la de cualquier persona: deben repartirse los alimentos a lo largo del día, es decir, realizar de 3 a 5 tomas según características personales y pauta de tratamiento (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), evitando comidas con una alta cantidad de hidratos de carbono o bien que sean de

Con el apoyo de:

absorción rápida, ya que elevan la glucosa de forma considerable si no va acompañado de ejercicio físico adecuado

Mantener una hidratación adecuada. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de deshidratación porque un nivel elevado de glucosa en sangre provoca que los riñones intenten eliminarla en forma de orina.

Practicar ejercicio de forma regular. La práctica de ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes y previene las complicaciones asociadas. El tipo de ejercicio y la intensidad debe adaptarse a la edad y la condición física de cada persona con diabetes.

Realizar controles de glucosa con frecuencia y de forma estructurada. El análisis de los niveles de glucosa en sangre realizado por la propia persona o un familiar permite conocer las cifras de glucemia en cualquier momento y detectar posibles complicaciones agudas, hipoglucemias (bajadas de glucosa) o hiperglucemias (subidas de glucosa). Se recomienda realizar entre 5 y 6 controles al día, antes de cada comida y antes de ir a dormir para disponer de información y ajustar la pauta de insulina o del tratamiento en general, si fuera necesario.

Actuar rápido ante una hipoglucemia. Es habitual que durante una hipoglucemia se coma de forma descontrolada y con gran voracidad. Ello conlleva una ingesta total de hidratos de carbono superior a los gramos indicados, que suele ser la causa de un rebote o hiperglucemia en las horas posteriores.

Evitar las complicaciones de la diabetes. Es importante mantener las cifras de glucosa en sangre en el nivel óptimo antes y después de las comidas. Igualmente, es necesario controlar la presión arterial y los niveles de colesterol.

Realizar revisiones oftalmológicas. Es fundamental que las personas con diabetes realicen revisiones periódicas especialmente del estado de la retina para prevenir, detectar y tratar con éxito cualquier tipo de complicación.

Cuidar los pies. Las personas con diabetes pueden presentar alteraciones de la sensibilidad y de la circulación. Es importante realizar una inspección diaria de los pies comprobando la ausencia de lesiones y visitar con regularidad al podólogo.

Ser adherente con la medicación. La medicación es una parte del tratamiento que junto a la alimentación y el ejercicio son pilares fundamentales, por eso es preciso seguir las recomendaciones y pautas que los profesionales sanitarios prescriban.

Actividades en torno al Día Mundial de la Diabetes

Además, y en el marco del Día Mundial de la Diabetes, la Fundación para la Diabetes puso en marcha hace dos años **¡Actívate por la Diabetes!** Este año se ha reeditado esta carrera en Zaragoza y el próximo domingo será el turno de Valencia. Ese mismo día, el 18 de noviembre, se celebrará en el Parque del Oeste (Madrid) la **VII Carrera y Caminata Popular por la Diabetes “Muévete por la Diabetes”**. El eslogan escogido por IDF para este año ha sido ‘Familia y Diabetes’ ya se quiere incidir en la importancia del apoyo familiar y en el fomento de hábitos de vida saludables para demostrar que la diabetes no es un impedimento para la práctica de ejercicio.

Con el apoyo de:

También está en marcha el **concurso de Retos**, dirigido a cualquier persona o entidad que comparta los objetivos de la Fundación y quiera contribuir a la educación de las personas con diabetes y sensibilizar a la población general sobre la importancia de mantenerse activos físicamente y de llevar unos hábitos de vida saludables. Para ello, los participantes han compartido cuál sería el reto deportivo que les gustaría alcanzar junto a otras personas con diabetes.

Finalmente, la Fundación para la Diabetes también tiene en marcha la campaña **Reta a la Diabetes** cuyo mayor acto ha sido “**Camina por la Diabetes a Santiago**”, una acción con la que se ha reunido a casi 300 peregrinos, la mayoría con diabetes tipo 1 y tipo 2, que participaron en dos itinerarios diferentes del Camino de Santiago y que espera repetir el próximo año y actualmente está en proceso de reclutamiento.

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 enérgicamente 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>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org
info@fundaciondiabetes.org
Tel. 91 360 16 40

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes
Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Bárbara Navarro / Jorge Ramírez
bnavarro@torresycarrera.com / jramirez@torresycarrera.com
Tel. 91 590 14 37 / 629 27 90 54 / 661 66 55 24

Con el apoyo de: