



## **14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes**

### **Guadalajara, epicentro de la celebración en España del Día Mundial de la Diabetes**

- **La ciudad se teñirá de azul el próximo domingo con caminantes de toda la Comunidad que harán una ruta de 5km.**
- **También pueden sumarse personas del resto de España y hacer el trayecto de manera virtual en la Red Social *Haciendo Camino*.**
- **La educación en diabetes, tanto de las personas que la padecen como del resto de la población, es imprescindible para que sepan cómo prevenirla, detectarla y tratarla.**

**Madrid, 11 de noviembre de 2021.-** Considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia, la incidencia de la diabetes sigue en aumento. Si no se controla adecuadamente, esta enfermedad puede producir complicaciones muy graves. Enfermedades cardiovasculares, amputaciones o pérdida de visión son algunas de las patologías que hacen más dependientes a las personas que las padecen. "Por tanto, sin generar miedo, tenemos que concienciar de la importancia de un control adecuado de la misma. Y es que, pese a su elevada prevalencia, todavía existe la creencia popular de que tener diabetes es sólo tener el azúcar un poco alto", afirma la doctora Visitación Álvarez, jefa de la sección de Endocrinología del Hospital Universitario de Guadalajara.

Por este motivo, la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN), de la mano del Ayuntamiento de Guadalajara y la Asociación Provincial de Diabéticos de Guadalajara (ADE), con el apoyo de Novo Nordisk y Abbott, ha organizado el próximo domingo 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, una ruta por la ciudad de 5km. El objetivo es visibilizar esta enfermedad y concienciar sobre la importancia de su prevención y tratamiento. Como explica Olga Espallardo, vicepresidenta de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk, "es uno de nuestros retos, fomentar la participación e implicación ciudadana en la prevención y cuidado de la diabetes, así como mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen".

Dicha ruta forma también parte del nuevo reto de la Red Social [Haciendo Camino](#) de la FDNN. Así, personas con diabetes de toda España podrán recorrer virtualmente la ciudad y otros lugares de Castilla La Mancha durante este mes.

Con la colaboración de:



## **Cambio de hábitos**

Sólo en nuestro país padecen diabetes más de 6 millones de personas, el 14,8% de la población<sup>1</sup>, más de 16.000 personas en la provincia de Guadalajara. De ellas, entre el 90-95% tiene diabetes tipo 2 (DM<sup>2</sup>). Pero ésta, la DM<sup>2</sup>, puede pasar desapercibida lo que hace que alrededor de la mitad de las personas que la padecen estén aún sin diagnosticar. Así que, para Francisco José Moreno, presidente de la Asociación Provincial de Diabéticos de Guadalajara (ADE), "iniciativas como ésta son necesarias, ya que hay que mejorar notablemente el nivel informativo y formativo de las personas con diabetes respecto a que el ejercicio físico y una dieta saludable son pilares fundamentales para su control".

Por su parte, la Concejala de Sanidad de Guadalajara, D.<sup>a</sup> María Ángeles García, recuerda que "para conseguir que el impacto de la diabetes sea menor y teniendo en cuenta su evolución, la intervención en diabetes, además de contar con una buena cartera de servicios, requiere de acciones de prevención y promoción de la salud. Pero también, ofrecer formación y acceso a la educación terapéutica en diabetes".

Tanto para prevenir como para el tratamiento de la diabetes, la dieta y el ejercicio son pilares básicos. No obstante, la doctora Álvarez reconoce la dificultad para conseguir cambiar el estilo de vida del paciente. Aunque en cuanto a los hábitos nutricionales indica que "nuestra dieta mediterránea se está consolidando como el patrón de dieta que ofrece más beneficios. Pero siempre estableciendo objetivos individualizados". Sobre el ejercicio físico, matiza que "el mismo dependerá de la edad, el nivel de entrenamiento físico y la existencia de otras patologías. En general, se recomienda realizar ejercicio físico moderado durante 30 min al menos 3-5 días a la semana. Por ejemplo, caminar a diario".

## **Educación en diabetes**

La obesidad, el tabaquismo, la hipertensión o las dislipemias son factores de riesgo cardiovascular que se pueden modificar. Y como expone la doctora Álvarez, "cuando los pacientes son conscientes de ello se implican más en el control de la diabetes. Por esta razón, la educación terapéutica tiene un papel fundamental para reducir las complicaciones tanto crónicas como agudas, así como los ingresos hospitalarios, la pérdida de años de esperanza de vida o la mortalidad asociada a la diabetes. "El paciente tiene que aprender a convivir con la diabetes y adaptar las necesidades del tratamiento indicado a su día a día". Dedicar tiempo a la educación y a que los pacientes entiendan los beneficios y el porqué de los distintos tratamientos, es imprescindible. Como en muchas otras enfermedades crónicas, mejorar la adherencia terapéutica tiene una gran repercusión en los resultados, y tiene que ser uno de nuestros objetivos prioritarios.

De otra parte, con respecto a los distintos tratamientos, en la actualidad, son muy esperanzadores y relevantes los avances científicos en diabetes. "Novedades terapéuticas que cambian la vida de las personas", afirma la Dra. Álvarez. Esta experta explica que ya hay importantes aportaciones. "Por un lado, tratamientos más fisiopatológicos, no dirigidos exclusivamente a reducir los niveles de glucosa, sino a trabajar en todo lo que supone la diabetes, la resistencia a la insulina, la inflamación, el riesgo cardiovascular, etc. Y, por otro, mejoras a nivel técnico de los dispositivos, hasta ahora más utilizados en diabetes tipo 1, pero que están entrando de lleno en la diabetes tipo 2".

Con la colaboración de:



Y como concluye la doctora Álvarez, "centrarnos en la educación para que el paciente adquiera hábitos saludables, y que entienda los beneficios del adecuado cumplimiento terapéutico, son fundamentales para que el paciente se implique en su cuidado y así obtener buenos resultados en DM".

### **Acerca de la Asociación Provincial de Diabéticos de Guadalajara (ADE)**

La Asociación Provincial de Diabéticos de Guadalajara (ADE) es una entidad que ofrece diversidad de servicios y actividades formativas para personas con diabetes de todas las edades y sus familiares. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo o fomentar y apoyar la educación diabetológica.

### **Acerca de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN)**

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos y, concretamente, a los que padecen diabetes, sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y mejorando la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable.

#### **Para más información:**

Silvia Muñoz  
FDNN  
T. 616 92 44 92

[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Mónica Villegas  
Cícero Comunicación  
T. 91 750 06 40

#### Referencias

1. 10<sup>th</sup> Edition of the International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas.

Con la colaboración de:

