

EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD ESTE 2016 CON EL LEMA "APURA EL PASO. GÁNALE A LA DIABETES", PRESTARÁ ATENCIÓN A ESTA ENFERMEDAD

VENCE A LA DIABETES: INTENSIFICAR LA PREVENCIÓN, MEJORAR LA ATENCIÓN Y REFORZAR LA VIGILANCIA



# Hoja informativa

No. 4 abr 2016

Diabetes mellitus



7 de abril de 2016 - Día Mundial de la Salud

Según las previsiones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de defunción para 2030.

Los objetivos principales de la campaña del Día Mundial de la Salud 2016 serán:

- Crecentar la concienciación respecto del aumento de la diabetes y de sus abrumadoras cargas y consecuencias, en particular en los países de ingresos bajos y medianos;
- Impulsar un conjunto de actividades específicas, eficaces y asequibles para hacer frente a la diabetes, con medidas para prevenirla y para diagnosticar, tratar y atender a quienes la padecen; y
- Presentar el primer informe mundial sobre la diabetes, que describirá la carga y las consecuencias de la diabetes y abogará por sistemas de salud más sólidos que aseguren una mejor vigilancia, una prevención reforzada y una atención más eficaz de la diabetes.

## Datos y cifras

- Se calcula que en 2014 la prevalencia mundial de la diabetes\* fue del 9% entre los adultos mayores de 18 años.
- Se calcula que en 2012 fallecieron 1,5 millones de personas como consecuencia directa de la diabetes.
- Más del 80% de las muertes por diabetes se registra en países de ingresos bajos y medios.
- Según proyecciones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de mortalidad en 2030.



- La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición.

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

**La diabetes de tipo 1** (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1 y no se puede prevenir con el conocimiento actual. Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.



**La diabetes de tipo 2** (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

**La diabetes gestacional** se caracteriza por hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que aparece durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto, y de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.

Suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiere síntomas.

## Situación de la diabetes

Se estima que en 2014 había 62 millones de personas con diabetes en la Región de las Américas, lo que supone uno de cada 12 habitantes.

Entre el 90 y el 95% de los casos corresponden a diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 puede prevenirse reduciendo los principales factores de riesgo:

- El sobrepeso y la obesidad, que contribuyen al 44% de los casos.
- La inactividad física (27%).

Existen otros factores de riesgo de diabetes tipo 2 que incluyen el tabaquismo, el uso excesivo de alcohol, la historia familiar de diabetes y otros factores aún desconocidos (33%).

## Consecuencias frecuentes de la DB

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

-La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC).

- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.

- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo.

- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.

- En los pacientes con diabetes el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

## Educación del paciente

### ¿Cuáles son sus causas?

La glucosa es un azúcar que proviene de los alimentos que comemos, circula por la sangre y es utilizada por el organismo para obtener la energía necesaria para desarrollar cualquier tipo de trabajo.

La causa de la diabetes es una anomalía en la producción o el funcionamiento de la insulina por el páncreas. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas, cuya misión es facilitar el paso de los azúcares de la sangre a las células.

Cuando no hay insulina como en los diabéticos jóvenes (Tipo 1), o no funciona correctamente, como ocurre en los adultos (Tipo 2), el azúcar no pasa de la sangre a los órganos y el funcionamiento es deficiente.

Al tiempo, el azúcar se acumula en la sangre en cantidades superiores a las normales, apareciendo hiperglucemia. Cuando la glucosa en sangre es superior a 180 mg, el organismo no puede retenerla, por lo que la elimina por la orina: Glucosuria.

En un paciente mal controlado o no tratado aparecerá hiperglucemia y glucosuria.

### ¿Cómo se detecta la Diabetes?

El estudio de diabetes se realiza mediante la medición de la glucosa en sangre y en ayunas (glucemia basal) y se recomienda en las siguientes circunstancias:

- En todos los individuos mayores de 45 años, y repetir cada 3 años mientras sea normal.
- En población más joven cuando existan factores de riesgo.
- Cuando aparezcan síntomas o signos que sugieran diabetes:

poliuria (orinar mucho).

polifagia (aumento del apetito).

polidipsia (beber mucho por sed).

pérdida de peso.

retinopatía.

proteinuria.

infecciones urinarias de repetición.

infecciones cutáneas de repetición,...

- Cuando el nivel de glucosa plasmática en ayunas está entre 110 y 125, hay que repetir la glucemia y si persiste, realizar un test de Tolerancia Oral (75g de glucosa disuelta en 300ml de agua que se ha de tomar en 3-5 minutos).

- Pacientes con antecedentes de Hipertensión arterial o trastornos del colesterol.

### Dieta

La dieta debe ser equilibrada, sana, y que no requiere un coste económico adicional.

- Limitar la cantidad de azúcares simples, Estos azúcares son: todo tipo de azúcar, miel, mermeladas, refrescos, gelatinas, caramelos, chocolate, frutas en conserva, cerveza, dulces. La fruta fresca, zumos naturales sin azúcar, compotas sin azúcar, contienen azúcares naturales no se deben tomar en grandes cantidades en una sola comida.

- Los alimentos ricos en fibras son muy aconsejables, pues no se digiere, aporta volumen y enlentece el paso de la comida, disminuyendo la absorción de hidratos de carbono (azúcares). Alimentos ricos en fibra son: pan integral, fruta natural con piel, verduras frescas, verdura cocida, habas secas.. Se recomiendan 40 g de fibra al día.

- Proteínas: Se recomienda 1g/Kg peso/día. Son necesarias para el crecimiento del cuerpo y la reparación de los tejidos. Los alimentos ricos en ellas son: carnes, pescados, huevos, queso, leche. grasas, pero más importante es prevenir la elevación del colesterol en la sangre. [Leer más](#)

## Mensajes: Mantente en superforma.



### 1. Párala

Un número cada vez mayor de personas tiene diabetes en todo el mundo. Esto se debe en gran parte al aumento de los niveles de sobrepeso, la obesidad y la inactividad física, incluso entre los niños

### 2. Come sano

Una dieta sana rica en frutas y verduras y pobre en azúcar y grasas saturadas puede ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y también ayudar a controlar la diabetes de tipo 1 y 2.

### 3. Mantente activo

La actividad física – al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada casi todos los días – puede ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones y ayudar a controlar mejor la diabetes de tipo 1 y 2.

### 4. Sal de dudas

Los síntomas de la diabetes incluyen sed, hambre, pérdida de peso, cansancio y visión borrosa. Sin embargo, muchas perso-

nas diabéticas no muestran síntomas. Se recomienda consultar a un profesional médica si piensa que puede tener la enfermedad.

### 5. Sigue los consejos médicos

Existen formas distintas de tratar la diabetes y controlar la glucemia, como la dieta sana, la actividad física, tomar los medicamentos recetados, controlar la tensión sanguínea y evitar el tabaco. Las personas diabéticas pueden vivir bien si siguen un plan de tratamiento desarrollado junto con un profesional de la salud.

## Recursos de información sobre DB

### Artículos

Asistencia sanitaria de la mujer gestante con diabetes en España: aproximación usando un cuestionario. [Endocrinología y Nutrición. 2016; 63 \(3\)](#)

Hacia un manejo integral del paciente con diabetes y obesidad. Posicionamiento de la SEMI, SED, redGDPS, SEC, SEEDO, SEEN, SEMERGEN y SEMFYC. [Revista Clínica Española. 2015; 215\(9\)](#)

Consenso sobre la detección y el manejo de la prediabetes. Grupo de Trabajo de Consensos y Guías Clínicas de la Sociedad Española de Diabetes. [Atención Primaria. 2015; 47 \(7\).](#)

Recomendaciones clínicas para la práctica del deporte en pacientes con diabetes mellitus (Guía RECORD). Grupo de Trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). [Endocrinología y Nutrición. 2015 62 \(6\).](#)

Claves para avanzar hacia un rol más activo por parte del paciente con diabetes mellitus tipo 2 en España. [Avances en Diabetología. 2015; 31 \(3\)](#)

Recomendaciones de buena práctica en el tratamiento de la dislipemia en la diabetes. [SEMERGEN - Medicina de Familia. 2015; 41 \(2\)](#)

Asistencia a la gestante con diabetes. Guía de práctica clínica actualizada en 2014. [Avances en Diabetología. 2015; 31 \(2\)](#)

Diabetes mellitus y riesgo cardiovascular: recomendaciones del Grupo de Trabajo Diabetes y Enfermedad Cardiovascular de la Sociedad Española de Diabetes (SED, 2015). [Atención Primaria. 2015.](#)



## Libros

- ⇒ [Atención primaria. Problemas de salud en la consulta de medicina de familia.](#) 7ed. España: Elsevier; 2014.
- ⇒ [Nelson. Tratado de pediatría.](#) 19 ed. España: Elsevier; 2013.
- ⇒ [Farreras-Rozman. Medicina interna.](#) 10 ed. España: Elsevier; 2012.
- ⇒ [El anciano con diabetes mellitus.](#) En: Abizanda Soler P. Tratado de Medicina geriátrica. España: Elsevier; 2015.
- ⇒ [Diabetes Mellitus and Pregnancy.](#) En: Jameson J. Endocrinology: Adult and Pediatric. 7ed. España: Elsevier; 2016
- ⇒ [Diabetes Mellitus.](#) En: Goldman-Cecil Medicine. España: Elsevier; 2016.
- ⇒ [Diabetes y aparato cardiovascular.](#) En: Mann D. Braunwald. Tratado de cardiología. 10ed. España: Elsevier; 2016
- ⇒ [Diálisis peritoneal en los enfermos con diabetes mellitus.](#) España: Elsevier; 2016.
- ⇒ [Harrison. Principios de Medicina Interna.](#) EU: McGraw-Hill ; 2016.
- ⇒ [Bases diagnóstico-terapéuticas de la diabetes mellitus.](#) España: Elsevier; 2015

## Sitios Web y base datos consultadas



[Infomed. diabetes mellitus](#)



[Centros para el Control y la Prevención](#)

[de Enfermedades](#)



[Organización Mundial de la Salud](#)



[Organización Panamericana de la Salud](#)

**Elaborado por:**  
**Grupo Gestión de Información en Salud**

**Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey**  
**2016.**

<http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>