

14/11/2013

**Día Mundial de la Diabetes. 14 de noviembre.**



día mundial de la diabetes

El 14 de noviembre, en conmemoración al nacimiento de Frederick Banting, quien junto con Charles Best descubrió la insulina, fue elegido como Día Mundial de la Diabetes. Esta evocación fue determinada en el año 1991, por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.

El logo que lo representa es un círculo azul; el círculo simboliza la vida y la salud, y el color azul representa el cielo que une a todas las naciones. El eslogan elegido para la campaña de este año es: **Diabetes: protejamos nuestro futuro.**

El propósito de esta conmemoración es informar a la población acerca de las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad.

Actualmente, a nivel mundial, hay 371 millones de personas que viven con diabetes. A menos que se tomen medidas de prevención y control, se estima que el número total de personas con esta enfermedad alcanzará los 500 millones para el 2030. Por ello es fundamental que todos los actores sanitarios se involucren en la prevención de la diabetes a fin de colaborar en el cambio de su curso.



El farmacéutico, como integrante del equipo de salud, puede colaborar en la concientización de las personas acerca de la enfermedad, su prevención y la importancia del diagnóstico temprano. Además, asesorar sobre el uso adecuado de los medicamentos utilizados para el tratamiento de la diabetes (antidiabéticos orales e insulina).

### **Acerca de la diabetes...**

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia) y puede dañar las arterias y algunos órganos.

La **diabetes tipo 1** comienza generalmente antes de los 30 años. Su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina. Sus

síntomas más frecuentes son: excreción excesiva de orina (poliuria); sed (polidipsia); hambre constante (polifagia); pérdida de peso; trastornos visuales; cansancio. En la actualidad, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Los factores desencadenantes que generarían el proceso que tiene como resultado la destrucción de las células pancreáticas productoras de insulina, siguen bajo investigación.

La **diabetes tipo 2** es su forma más común. Si bien suele presentarse después de los 40 años, el comienzo de la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, obesidad, la mala alimentación y la falta de actividad física. Por lo general, los síntomas suelen ser menos intensos, y la hiperglucemia se desarrolla lentamente, por lo que casi el 50% de los pacientes ignoran su enfermedad. La diabetes tipo 2, en la mayoría de los casos, se puede prevenir.

### **Medidas de prevención de la diabetes tipo 2**

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse físicamente activo: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana.
- Consumir una dieta saludable, que contenga al menos entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, ya que éste, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Realizar controles periódicos de glucemia a fin de detectar la enfermedad en forma temprana.



### **Prevención de las complicaciones de la diabetes**

Es fundamental, una vez diagnosticada la diabetes, cumplir con el tratamiento no farmacológico (dieta, actividad física) y farmacológico, a fin de evitar las complicaciones de la enfermedad.



**Ante cualquier duda o síntoma que pueda indicar la presencia de esta enfermedad, es fundamental el asesoramiento profesional.**