

14
de Noviembre

Día Mundial de la Diabetes



La diabetes es una patología crónica y grave. Se produce cuando el páncreas **no segrega suficiente insulina**, por lo que los niveles de glucosa en sangre están aumentados, o cuando el **organismo no puede usarla**.

La diabetes en cifras

1997

Epidemiología¹

2017



en los últimos 20 años



1 de cada 11 adultos sufre diabetes



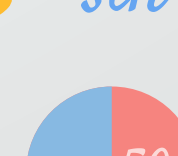
5,3 millones de adultos diabéticos en España



43,3 % sin diagnosticar



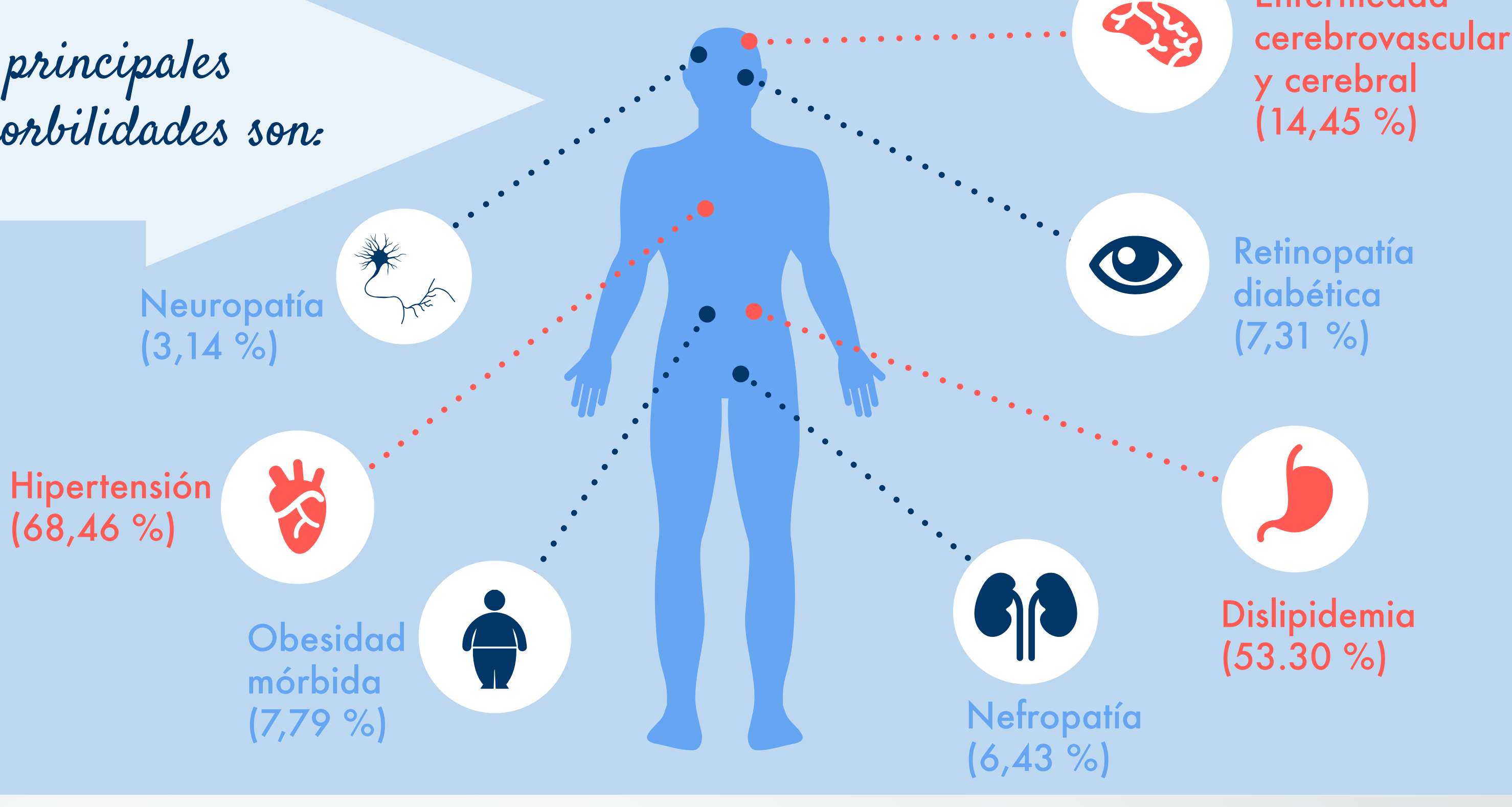
El retraso en el diagnóstico incrementa un 50 % las complicaciones



Comorbilidades de la diabetes²

Un 70 % de los pacientes diabéticos presenta más de dos comorbilidades

Las principales comorbilidades son:



Coste de las complicaciones de la diabetes³

En un paciente mal controlado el gasto sanitario asciende un 16,4 %

¿Cómo combatir la diabetes?



Dieta



Ejercicio



Tratamiento farmacológico

Adherencia terapéutica⁴

30 % reconoce no seguir las pautas terapéuticas

11 % reconoció mala adherencia

Factores que influyen en la mala adherencia

- Depresión
- Debut reciente de la enfermedad
- Complicaciones del tratamiento
- Desempleo, pobreza
- Dificultad para acceder al sistema sanitario

Inercia terapéutica

Es la falta de inicio o intensificación del tratamiento, cuando está indicado. La inercia en el seguimiento médico empeora la evolución⁵.



Cómo evitarlo desde AP

- ➔ Identificar los factores de riesgo de mala adherencia
- ➔ Pautar regímenes fáciles de entender y de seguir
- ➔ Derivar al especialista cuando hay factores de riesgo asociados

Recomendaciones de la OMS⁶



Dieta



Ejercicio

- ✓ Reducir la ingesta calórica
- ✓ Sustituir grasas saturadas por insaturadas
- ✓ Aumentar el consumo de fibra
- ✓ Evitar azúcares añadidos, tabaco y alcohol

- ✓ Combinar ejercicio aeróbico y de resistencia



Niveles de glucosa

- ✓ Un buen control de los niveles de glucosa reduce el riesgo de neuropatía y retinopatía diabética.

¿Sabías qué...? ^{6,7,8}



Muchos alimentos incorporan azúcares libres (añadidos o presentes de forma natural). Para una dieta saludable, la OMS recomienda reducir su consumo a menos del 5 % de la ingesta calórica total.



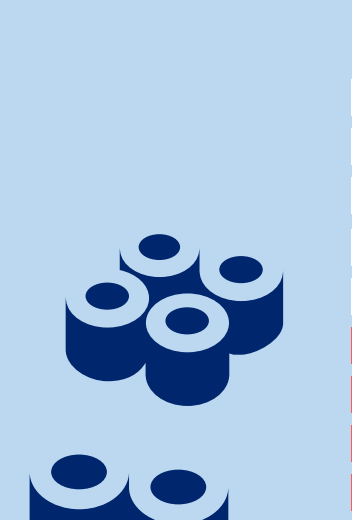
Cereales de desayuno
37 gr de 100 gr



Tónica
27,7 gr de 330ml



Tomate frito
45 gr de 300 gr



Sushi
12 gr de 6 piezas

¹ Global Report on Diabetes [Internet]. www.who.com. 2017 [cited 9 November 2017]. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf

² Sancho-Mestre C. Pharmacological cost and multimorbidity with type 2 diabetes mellitus using electronic health record data. BMC Health Serv Res. 2016; 16: 394.

³ Mata M. Coste actual de la diabetes mellitus en España: el estudio eCostes DM2. Suplemento extraordinario. Diabetes Práctica. Jornadas de actualización terapéutica. Diabetes tipo 2. 2013;6.

⁴ Lopez-Simarro F. El bromio adherencia-inercia. Barcelona. Ediciones Mayo; 2017.

⁵ Phillips Es, Branch WT, Cook CB, Doyle JB, Eckstein HA, Griffin DL. Clinical inertia. Ann Intern Med. 2001;135:825-34.

⁶ Top sources of added sugar in our diet - NHS Choices [Internet]. Nhs.uk. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: <https://www.nhs.uk/livewell/GoodFood/Pages/Top-sources-of-added-sugar-in-our-diet.aspx>

⁷ Sinuzca.org. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: http://www.sinuzca.org/wp-content/uploads/2017/03/sinuzca_cartel_infantil_001.pdf

⁸ Alimentación sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017 [cited 1 November 2017]. Available from: <http://www.who.int/medicentre/factsheets/fs394/es/>