

Mañana sábado se celebra el Día Mundial de la Diabetes bajo el lema *El Personal de enfermería marca la diferencia*

Los centros de salud de la Comunidad de Madrid realizan seguimiento a más de 400.000 pacientes con diabetes

- Sanidad insiste en la importancia de la alimentación equilibrada y la actividad física para la prevención de esta enfermedad
- El Gobierno regional acuerda que a partir de los 40 años hay que realizarse análisis de sangre periódicos para el diagnóstico precoz de la diabetes

13 de noviembre de 2020.- Los centros de salud de la Comunidad de Madrid realizaron el año pasado seguimiento médico y enfermero a 402.580 personas mayores de 14 años diagnosticadas de diabetes, la enfermedad crónica, tras la hipertensión, con mayor incidencia en la población. Mañana sábado se celebra el Día Mundial de la Diabetes bajo el lema *Diabetes: el personal de enfermería marca la diferencia*, para destacar el papel fundamental que desempeñan las enfermeras en el apoyo a las personas que viven con esta enfermedad.

La diabetes, tras la hipertensión arterial, es la enfermedad crónica que más incide en la población, y los enfermos diabéticos presentan entre 2 y 4 veces más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Según los datos de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, el 29,8% de la población adulta (30-74 años) de nuestra región presenta riesgo aumentado de diabetes mellitus o estado prediabético, y el 9,3% tiene la enfermedad, cifra que en hombres duplica a la de las mujeres, 12,3% frente a 6,4% (estudio PREDIMERC 2015).

En cuanto a la prevalencia de la diabetes desconocida, se presenta en el 4,3% de la población masculina frente al 1% en la población femenina, según el estudio PREDIMERC 2015.

El Gobierno regional incide en la prevención de la diabetes fomentando precisamente un estilo de vida saludable desde la infancia, a través de la alimentación adecuada, la prevención del tabaquismo y del sedentarismo y la obesidad, especialmente en los primeros años de vida y, ya en los adultos, con controles sistemáticos de peso y un control rutinario de glucosa en sangre cada cuatro años a partir de los 40 años de edad. Durante el pasado año, los

profesionales de Atención Primaria llevaron a cabo 2.356.880 determinaciones de glucosa en sangre (cerca del 70% de la población diana).

En los centros de salud de la Comunidad de Madrid se complementa el seguimiento habitual del paciente diabético con distintas de actividades de Educación para la Salud (EpS). Durante el pasado año se han desarrollado 37 iniciativas específicas con grupos de pacientes diabéticos y 642 actividades en prevención de diabetes, todo ello en el ámbito de Atención Primaria.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

La diabetes está asociada a la prevalencia de factores de riesgo sobre los que hay que actuar. Promover y llevar unos hábitos de vida saludables puede servir para prevenir o, al menos, retrasar el desarrollo de la diabetes. Es necesario llevar una alimentación sana y equilibrada, evitar el sedentarismo realizando actividad física diariamente y mantener un peso saludable.

La adherencia al patrón dietético mediterráneo ha demostrado ser una buena estrategia para reducir el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares.