

La sede del Gobierno regional se iluminará esta noche de color azul con motivo del Día Mundial de esta enfermedad

La Comunidad de Madrid realizó seguimiento en 2021 a más de 400.000 pacientes con diabetes en los centros de salud de la región

- Una dieta saludable y la práctica de ejercicio físico contribuyen a prevenir o retrasarla
- En la región afecta a más del 9% de la población adulta y, en mayor medida, a los hombres

14 de noviembre de 2022.- La Comunidad de Madrid realizó el año pasado seguimiento en sus centros de salud a 407.715 pacientes con diabetes del adulto, la enfermedad endocrina de mayor incidencia en la población. Precisamente, con motivo de la celebración hoy de su Día Mundial, que este año lleva el lema *Educación para proteger el futuro*, la Real Casa de Correos, sede del Gobierno regional, se iluminará esta noche de color azul.

El Gobierno regional recuerda que la adopción de un estilo de vida saludable puede prevenir o retrasar su desarrollo en un 80% de los casos y aconseja a la población llevar una dieta rica en frutas y verduras, reducir la ingesta de alimentos con grasas, evitar bebidas azucaradas, realizar ejercicio de forma regular, mantener un peso adecuado, así como no fumar.

La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta cuando el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima de lo normal. Esta situación conduce a una deficiencia absoluta o relativa de la acción de la insulina en el cuerpo. Para tratarla es preciso un control efectivo por parte del paciente de su nivel de glucemia, la gestión de sus autocuidados, así como las revisiones periódicas por parte de su profesional sanitario. Con respecto a su prevención y diagnóstico precoz es importante que la población sana y a partir de los 40 años de edad se realice controles en su centro de salud y cada cuatro años.

La Consejería de Sanidad llevará a cabo hoy actividades de sensibilización en distintos centros de salud de la región en colaboración con la Asociación de Diabetes Madrid y la Federación de Asociaciones de Diabéticos de la Comunidad Autónoma de Madrid (FADCAM). Los profesionales sanitarios informarán a las personas mayores de 18 años sobre cómo prevenirla y las vías de diagnóstico.

Así, se recordará a los asistentes los recursos educativos disponibles para ampliar sus conocimientos de forma fiable y segura, a la vez que se fomentará la citación en consulta de enfermería de Atención Primaria y la inscripción en talleres de educación para mejorar el autocuidado.

Estas actividades están en línea con los programas de educación para la salud que se llevan a cabo desde Atención Primaria a través del consejo individual en las consultas del médico o de enfermería, y mediante intervenciones dirigidas a grupos de pacientes en las que se les ayuda a conocer su estado de salud.

INCIDENCIA DE LA ENFERMEDAD

Según los informes de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, la prevalencia de este tipo de dolencia en población adulta (entre el 8% al 10%) es casi el doble en hombres que en mujeres (12,3% frente a 6,4%). La diferencia entre sexos se amplía al analizar el porcentaje de la diabetes que no está diagnosticada o *desconocida*, cuando el paciente no sabe que la sufre, y afecta al 4,3% de la población masculina frente al 1% de femenina.

Hay dos clases de diabetes. *La tipo 1* se produce como consecuencia de la destrucción de las células que genera la insulina y que aparece sobre todo en menores y jóvenes, aunque puede surgir a cualquier edad. Estos enfermos deben usar insulina a diario. *La tipo 2*, también conocida como *del adulto*, es la más común y se manifiesta cuando el metabolismo no produce o no utiliza la insulina correctamente. Se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos, aunque igualmente puede manifestarse en cualquier momento. Por último, en determinadas situaciones se produce la diabetes gestacional, que afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces, ésta desaparece después del nacimiento del bebé.

Sanidad insiste en la importancia del control de la patología y los autocuidados para evitar las complicaciones que afectan especialmente al sistema cardiovascular y nervioso, el riñón y los órganos de la visión.