

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA, ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

EDUCACION

SALUD

POLÍTICA SOCIAL, IGUALDAD,
DEPORTE Y JUVENTUDDESARROLLO RURAL, INDUSTRIA,
EMPLEO Y MEDIO AMBIENTE

FOMENTO Y VIVIENDA

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Evitar el sobrepeso, una dieta saludable y realizar ejercicio, principales recomendaciones para prevenir diabetes tipo 2

Hoy se celebra el Día Mundial de esta enfermedad que afecta a 285 millones de personas en todo el mundo

Lunes, 14 de noviembre de 2011

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Diabetes, el Gobierno de Navarra ofrece una serie de recomendaciones para prevenir esta enfermedad:

-En primer lugar, reducir el sobrepeso. La investigación ha demostrado que bajando de peso las personas que corren riesgo de padecer diabetes tipo 2 (la del adulto) pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad.

-En segundo lugar, la detección precoz y el control de personas con alto riesgo de padecerla, como por ejemplo mujeres con antecedentes de diabetes gestacional (diabetes del embarazo) y personas de 60 años o mayores.

-La tercera recomendación tiene que ver con mantener hábitos de vida saludables: 30 minutos al día de ejercicio, caminar 5 días a la semana (el más recomendable) y reducir el consumo de grasas y calorías. Un estudio reciente realizado en EEUU sobre la prevención de la diabetes ha demostrado que las personas que modificaron su estilo de vida redujeron el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 58 por ciento. La modificación del estilo de vida fue aún más eficaz en las personas de 60 años en adelante, cuyo riesgo bajó en un 71 por ciento.

La diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto, es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre o, lo que es lo mismo, por la concentración de azúcar en sangre después de años de resistencia a la insulina por parte del organismo. Pese a que es menos conocida que la diabetes tipo 1, en la que el paciente se ve obligado a suministrarse insulina mediante punción para poder controlar los niveles de glucosa, la diabetes tipo 2 es la más común y la menos diagnosticada y conocida (se estima que el 43% de las personas que la padecen desconocen que la tienen)

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), el número de personas con esta patología se está incrementando de manera notable. Actualmente, alrededor de 285 millones de personas en todo el mundo padecen diabetes.

Este tipo de diabetes tipo 2 es más frecuente en edades

avanzadas, cuando existen antecedentes familiares con diabetes y en personas con obesidad. Por encima de los 75 años la prevalencia es del 41,3% en mujeres y de 37,4% en varones, mientras que la prevalencia media total en España en personas mayores de 18 años es del 13,8%.

Factores que intervienen en el buen control de la diabetes y que son de difícil intervención

- Resistencia celular a la insulina
- Reserva pancreática
- Herencia genética
- Factor inmunitario

Factores que intervienen en el buen control de la diabetes y que son fácilmente modificables por el esfuerzo personal:

- Normopeso / Sobrepeso / Obesidad
- Ejercicio regular diario
- Control de la dieta (de los alimentos ricos en hidratos de carbono)
- Regularidad en los horarios
- Número de inyecciones de insulina al día
- Número de controles de glucemia capilar al día
- Consumo de tabaco
- Observar las medidas de higiene como prevención: cuidado de los pies, higiene bucal, revisiones ginecológicas...