

## Día Mundial de la Diabetes

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes. Se trata de una campaña integral de información sobre la diabetes, organizada por la Federación Internacional de la Diabetes (FID) en colaboración con la Organización Mundial de Salud (OMS). Su objetivo es aumentar la concienciación global sobre la diabetes en el mundo, y constituye una oportunidad ideal para centrar la atención de la población en las causas, síntomas, tratamientos y complicaciones de la diabetes.

Es una fecha para la celebración y la reflexión. Es una ocasión magnífica para celebrar los importantes avances que han sucedido en relación con el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, pero también para reflexionar sobre los esfuerzos aún necesarios para mejorar la atención a las personas afectadas.

El Día Mundial de la Diabetes se celebró por vez primera en 1991, y desde entonces se celebra todos los años el día 14 de noviembre, coincidiendo con la fecha de nacimiento de Frederick Banting, quien, junto con Charles Best, concibió la idea que llevó al descubrimiento de la insulina.

En 1996 se diseñó un logotipo (fig. 1), cuyo objetivo fue crear una señal de identidad para este día. El logotipo está basado en el símbolo del yin y el yang, y representa una combinación de equilibrio y trabajo en equipo. Son los elementos clave para un control efectivo de la diabetes: el equilibrio entre los componentes del tratamiento (dieta, ejercicio, medicación) es esencial para mantener la salud, así como el trabajo en equipo con los profesionales sanitarios, la familia y los amigos.

Cada año el Día Mundial de la Diabetes se centra en un tema al que se presta especial atención. Cada tema resalta una serie de problemas relacionados que preocupan a las personas con diabetes. Los temas que se han tocado o se tocarán se recogen en la tabla 1.

Desde el año 2001 se está prestando especial atención a las complicaciones de la diabetes. En ese año se abordó la enfermedad cardiovascular. Y este año el tema se centra en las complicaciones oculares. El lema de la campaña es «Tus ojos y la diabetes: no pierdas los riesgos de vista».

Las complicaciones oculares son la principal causa de ceguera y problemas visuales en las personas con diabetes en los países desarrollados. La retinopatía diabética es causa por sí sola de que el 2% de las personas con diabetes se queden ciegos en 15 años, y de que otro 10% sufra graves deficiencias visuales. Asimismo, no debemos olvidar que

**FIGURA 1**

Logotipo del Día Mundial de la Diabetes.



**TABLA 1**

**Temas del Día Mundial de la Diabetes, 1991-2005**

2005	La diabetes y los cuidados del pie
2004	Diabetes y obesidad
2003	Diabetes y enfermedad renal
2002	Reduciendo la carga: sus ojos y la diabetes
2001	Reduciendo la carga: diabetes y enfermedad cardiovascular
2000	Diabetes y estilos de vida en el nuevo milenio
1999	Los costes de la diabetes
1998	La diabetes y los derechos humanos
1997	Concienciación global: nuestra llave para una vida mejor
1996	¡Insulina para vivir!
1995	El precio de la ignorancia
1994	Diabetes y envejecimiento
1993	Creciendo con diabetes
1992	Diabetes: un problema de todas las edades en todos los países
1991	La diabetes se hace pública

otros problemas oculares, como las cataratas o el glaucoma, inciden con mayor frecuencia en las personas con diabetes. Aunque las enfermedades del ojo no son mortales, obviamente tienen un enorme potencial de reducir la calidad de vida de las personas con diabetes, y de tener graves consecuencias económicas y sociales.

Hoy día estamos en condiciones de poder prevenir las complicaciones oculares por medio del control intensivo de la glucemia y de la presión arterial, a través de la intervención sobre los estilos de vida y el tratamiento farmacológico. Y en caso de que estén presentes, podemos frenar su evolución por medio de la detección y el tratamiento temprano. Desgraciadamente un porcentaje importante de las personas con diabetes tipo 2 ya tienen retinopatía cuando se les diagnostica la diabetes, y otras muchas no son exploradas durante años puesto que no notan síntomas mientras la complicación se va desarrollando de forma silenciosa.

Sin embargo, son necesarias dos condiciones para conseguir la prevención: acceso a la información y al tratamiento.

En primer lugar, las personas necesitan ser informadas de los factores de riesgo que pueden provocar la retinopatía diabética y cómo reducir dichos factores de riesgo. Mantener los valores de glucemia lo más cerca posible de la normalidad mediante una vida sana puede ayudar a reducirlos. Una dieta equilibrada, el ejercicio físico y evitar fumar contribuyen a llevar una vida sana, y una persona con diabetes puede conseguirlo si está bien informada y es animada por sus amigos, su familia y su equipo médico.

En segundo lugar, las personas necesitan saber que se les debe explorar el fondo de ojo con regularidad, y que existen tratamientos, como la fotocoagulación con láser, que son muy eficaces a la hora de detener la evolución de la retinopatía. Cuanto antes se detecten las complicaciones del ojo, más fácil resultará detenerlas. No podemos permitir que la gente espere hasta tener un déficit visual grave para revisarse la vista.

Es incuestionable el papel estratégico que la atención primaria puede desempeñar, facilitando la accesibilidad a los pacientes con diabetes, y con ello la detección temprana de la retinopatía diabética. Existen muchas posibilidades pa-

ra manifestar nuestro apoyo en este día, como pueden ser las siguientes ideas, dirigidas a:

– *Medios de comunicación*, para que difundan una información correcta acerca de la diabetes y del Día Mundial de la Diabetes. Los programas de televisión y radio, las conferencias de prensa, los comunicados de prensa y los artículos de periódicos y revistas son herramientas importantísimas para dar visibilidad a la diabetes.

– *Población en general*. La sociedad debe comprender mejor la diabetes, de modo que se reduzcan los conceptos equívocos y la discriminación en relación con la enfermedad. Pueden ser útiles reuniones públicas, conferencias y exposiciones en combinación con análisis gratuitos de glucosa, paseos, marchas y acontecimientos deportivos.

– *Personas con diabetes y sus familias*. Las personas con diabetes deben ser concienciadas de que pueden prevenir el desarrollo de los problemas oculares y de la importancia de las revisiones regulares para la detección temprana. A tal efecto se pueden organizar sesiones informativas para personas con diabetes y sus familias, así como distribuir folletos.

– *Profesionales sanitarios*. Deben conocer la importancia de las exploraciones regulares de los ojos en las personas con diabetes para la detección temprana y las posibilidades terapéuticas y de prevención. Pueden realizarse conferencias, seminarios o talleres para distintos profesionales sanitarios: médicos, estudiantes de medicina y enfermeros, farmacéuticos, etc.

– *Políticos*. Es importante invitar a políticos clave a que se unan a los eventos del Día Mundial de la Diabetes y así recordarles la necesidad de educación y acceso universal a todos los aspectos de la atención sanitaria, y la importancia de la accesibilidad a la detección temprana y al tratamiento con láser.

Para todos aquellos que puedan estar interesados en ampliar la información y/u obtener material de apoyo para este día, pueden encontrarlo en la web de la IDF (<http://www.idf.org>).

**I. Fernández Fernández**

Responsable del Grupo de Diabetes de la semFYC.

España.