

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 04 de febrero de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

## Alimentación, ejercicio y cumplimiento de la medicación son los principales ejes para un buen control de la diabetes

- En la actualidad existen 143 millones de personas con diabetes en todo el mundo y está previsto que aumenten a 300 millones para el 2025, según la Organización Mundial de la Salud.
- SEFAC presenta la decimosexta entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y dedicada en este mes de febrero a la población diabética.
- Con frecuencia, las personas con diabetes tipo 2 no presentan síntoma alguno. Si aparecen síntomas, suelen ser: aumento del apetito, aumento de la sed y aumento de la micción.

La diabetes es una enfermedad que afecta al metabolismo y se caracteriza por producir niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia). En España afecta al 6% de la población, y en un elevado número de casos el afectado no lo sabe -en algunos países esta cifra puede llegar al 80% de los enfermos-. La hiperglucemia crónica provoca daños en varios órganos, sobre todo en riñones, ojos, nervios y sistema cardiovascular. Por eso es importante su diagnóstico precoz y tratamiento para mantener el nivel de glucosa en sangre controlado y evitar complicaciones.

**Existen dos principales tipos de diabetes:** tipo 1, que aparece generalmente en niños, se caracteriza por la ausencia de una hormona denominada insulina y su tratamiento consiste en aportar esta sustancia al organismo; y tipo 2, que suele aparecer en adultos, supone un 90% de los casos, se caracteriza por que el organismo que no utiliza correctamente la insulina de la que dispone o no la segrega en cantidad suficiente, y su tratamiento se basa en antidiabéticos orales o insulina.

Con objeto de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir y tratar la diabetes, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica en la entrega de febrero de sus *Recomendaciones SEFAC a la población* a la prevención y tratamiento de esta enfermedad que la Organización Mundial de la Salud ha bautizado como “la epidemia del Siglo XXI”.

La nueva ficha, que ya está disponible en [www.sefac.org](http://www.sefac.org) para aquél que quiera consultarla, facilita **diez recomendaciones imprescindibles para la prevención y tratamiento de la diabetes**, tales como una práctica de ejercicio regular que ayude a controlar la glucemia, a perder peso y a controlar la hipertensión arterial; una correcta alimentación; no fumar; alcanzar un peso adecuado y mantenerlo; utilizar la medicación

adecuadamente; tomar zumos o leche y no azúcares simples en el caso de que aparezcan hipoglucemias para evitar hiperglucemias *de rebot*; realizar autoanálisis y autocontroles de glucemia según la indicación del personal sanitario; conocer lo mejor posible la enfermedad y todo lo relacionado con ella; hacerse chequeos periódicamente, y, en caso de embarazo, mantener un buen control de la glucemia para evitar las consecuencias que pueden aparecer tanto en la madre como en el feto.

Como complemento a estas recomendaciones, la ficha trata de aclarar algunos mitos para la población diabética, como el que dice que tener diabetes equivale a tener que inyectarse insulina (en la diabetes 2 se suele optar de inicio por un tratamiento de ejercicio, dieta y fármacos en comprimidos, y sólo se pasa a la insulina si con estas medidas los resultados terapéuticos si no son satisfactorios). Otra creencia errónea habitual entre los diabéticos es que padecer la enfermedad implicará quedarse ciego, cuando la realidad es que este desenlace puede frenarse con un control estricto del azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol, y que además existen procedimientos para tratar este problema, como la fotocoagulación con láser.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2009 SEFAC fue galardonada con cinco de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2008*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en la nueva [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en [vcuevas@sefac.org](mailto:vcuevas@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

