



NOTA DE PRENSA

14 DE NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

RECUERDAN QUE EL 40% DE PERSONAS CON DIABETES TIENE OBESIDAD Y EL 80% SOBREPESO EN ESPAÑA, QUE ES CLAVE SU “ABORDAJE INTEGRAL” Y QUE SU CONTROL VA MÁS ALLÁ DE “VIGILAR SOLO LA GLUCEMIA”

Médicos internistas conciencian con una campaña en redes sobre las piedras angulares de un correcto control de la diabetes: adherencia a la dieta y la medicación, ejercicio y autocuidado

- Recuerdan que ganar entre 5 y 7 kilogramos de peso de forma mantenida a lo largo de varios años multiplica por dos el riesgo de desarrollar diabetes y que un correcto abordaje de la patología implica lograr un objetivo de peso sano, un “buen autocuidado” y acudir a las revisiones periódicas
- “Tener diabetes y una buena calidad de vida es posible”, indican, si se controla adecuadamente para evitar complicaciones. Además de la glucemia, es clave vigilar órganos diana como corazón u ojos, los pies y la función renal y cardiovascular
- El 13,8% de españoles tiene Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), de los que solamente el 7,8% están diagnosticados. Cada año, se diagnostican unos 385.000 nuevos casos de DM2/año en España

Madrid, 12 de noviembre de 2021. - En el marco del **Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre)**, médicos internistas de la **Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)** protagonizan una campaña en redes sociales ([vídeos disponibles aquí para descarga](#)) en la que conciencian sobre las principales medidas para prevenir complicaciones en diabetes y lograr un buen control de la patología, como son la **adherencia a la dieta y la medicación, el ejercicio físico y el autocuidado**, así como cumplir con las **revisiones periódicas programadas** con los profesionales sanitarios. Dieta, medicación, ejercicio físico, autocuidado y revisiones periódicas, recuerdan, son las principales medidas para controlar adecuadamente la patología.

Cobra una especial importancia en el abordaje de la patología, además, “lograr un objetivo de peso saludable”, añaden. El **40% de las personas con diabetes tiene obesidad** y el **80% sobrepeso en España**. El control de la patología, inciden, debe ir “mucho más allá de vigilar los niveles de glucemia”. Se trata de una enfermedad de carácter sistémico que puede acarrear **múltiples complicaciones de salud** y afectar a **distintos órganos diana** (entre ellos, corazón, riñón, ojos o cerebro).

[VÍDEO 1 – DR. JOSÉ MARÍA FERNÁNDEZ. “CONTROLAR LA TENSIÓN, LA GLUCEMIA, LA DIETA Y EVITAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD ES CLAVE” \(Vídeo aquí\)](#)

El **Dr. José María Fernández**, médico internista miembro de SEMI, afirma que “*la diabetes es una carrera de resistencia, pero de resistencia con final feliz. Los pacientes diabéticos debéis tener claro que si seguís la dieta e indicaciones de vuestro médico especialista o de Atención Primaria, controláis la tensión, las cifras de glucemia, los lípidos y, por supuesto, intentáis reducir el peso evitando estar en sobrepeso u obesidad y abandonáis el tabaco, vais a poder tener buena calidad de vida y proteger vuestros principales órganos (corazón, riñón, cerebro...)*”.

[VÍDEO 2 - DRA. DOLORES GARCÍA DE LUCAS. “ES POSIBLE VIVIR BIEN CON DIABETES”](#)

Por su parte, la **Dra. Dolores García de Lucas**, médico internista también miembro de SEMI, indica que “*cada día vemos a muchos pacientes con esta enfermedad y sus complicaciones, a los que queremos acompañar, ayudar, guiar y mantener con la mejor calidad de vida posible. ¿Qué deben hacer los pacientes? Confiar en nosotros, hacer las cosas lo mejor que deben, no abandonar el estilo de vida adecuado que es la piedra angular de su tratamiento, tomar la medicación y no desanimarse. Es posible vivir bien con diabetes*”.

[VÍDEO 3 – DR. JAVIER CARRASCO. “REALIZAR DEPORTE ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD Y, EN CASO DE TENERLA, MEJORA SU PRONÓSTICO, ADEMÁS, AYUDA A LA ACCIÓN DE LOS FÁRMACOS” \(Vídeo aquí\)](#)

Según el **Dr. Javier Carrasco**, médico internista miembro de SEMI y actual coordinador del GT de Diabetes, Obesidad y Nutrición de SEMI, “*si quieres mejorar tu enfermedad o incluso prevenirla es muy importante el ejercicio físico. Hay que realizar cualquier tipo de ejercicio: camina por tu ciudad, por el campo, monta en bicicleta, corre, nada o haz cualquier otro tipo de deporte. Es fundamental para prevenir la enfermedad y, en el caso de que seas*

diabético/a, ayuda claramente a mejorar el pronóstico de la enfermedad y contribuye a la acción de los fármacos. *Ánimo y muévete*".

VÍDEO 4 – DR. PABLO MIRAMONTES. “NO SE DEBE OLVIDAR NUNCA QUE EL CONTROL DE LA DIABETES VA MUCHO MÁS ALLÁ DEL CONTROL GLUCÉMICO”
(Vídeo [aquí](#))

El **Dr. Pablo Miramontes**, médico internista también miembro de SEMI, reitera que *“el control de la diabetes no termina con el control de la glucemia solamente; es importante en tu diabetes controlar tus ojos, tu corazón, tus pies, tu aparato circulatorio y vigilar tu función renal. No olvides nunca que el control de la diabetes va más allá de tu control glucémico. Acude a hacer todas tus revisiones que tengas programadas por tus profesionales sanitarios”*.

VÍDEO 5 – DRA. ISABEL PÉREZ SOTO. “GANAR ENTRE 5-7 KG. DE FORMA MANTENIDA VARIOS AÑOS MULTIPLICA HASTA POR DOS EL RIESGO DE DIABETES. EL CONTROL DEL PESO ES CLAVE PARA EL CONTROL GLUCÉMICO” (Vídeo [aquí](#))

En palabras de la **Dra. Isabel Pérez Soto**, *“sabemos por la medicina basada en la evidencia que ganar entre 5 y 7 kilos a lo largo de varios años multiplica hasta por 2 el riesgo de diabetes. Además, hasta un 40% de las personas con diabetes tiene obesidad y hasta un 80% sobrepeso. Si conseguimos perder esos 5-7 kilogramos vamos a obtener un mejor control de las glucemias, más beneficios a nivel cardiovascular y una disminución de la mortalidad. Dos mensajes importantes: no es posible engordar sin enfermar y prevenir es la única posibilidad porque no podemos curar la diabetes. Los médicos no podemos dejar de valorar y de tratar a las personas con obesidad, sean diabéticas o no”*.

VÍDEO 6 – DRA. LOLA LÓPEZ CARMONA. “NO HAY QUE CAER EN EL ERROR DE ESPERAR A LA SIGUIENTE VISITA O ANALÍTICA PARA SABER SI SE ESTÁN HACIENDO BIEN LAS COSAS” (Vídeo [aquí](#))

La **Dra. Lola López Carmona**, médico internista miembro de SEMI, incide en que *“una de las incertidumbres más importantes a las que se enfrenta un paciente diabético en su día a día es saber si está consiguiendo un buen control de su glucemia. No hay que caer en el error de esperar a la siguiente visita o analítica para saber si estamos haciendo bien las cosas. De hecho, el autocontrol de la glucemia es una de las medidas más eficaces para conseguir los objetivos. En el caso de los pacientes con antidiabéticos orales, bastará con una determinación mensual o cada dos meses. En esa visita, podemos chequear el resto de medidas que estamos haciendo, dieta, ejercicio, adherencia al tratamiento. En el caso de pacientes con insulina, será imprescindible que realicemos un diario, ya que la glucemia no se puede interpretar de forma puntual un día”*.

DATOS SOBRE LA DIABETES EN ESPAÑA

El 13,8% de la población española tiene Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), de la que solamente el 7,8% está diagnosticada. Cada año, se diagnostican 11,6 casos por cada 100.000 habitantes, lo que supone 385.000 nuevos casos de DM2/año. El 80% de las personas con DM2 tiene sobrepeso, siendo uno de los principales factores predisponentes a desarrollar DM2. El 23% de la población española presenta obesidad. La diabetes es una enfermedad silente y progresiva, que se diagnostica muchas veces tras una complicación, normalmente en forma de enfermedad cardiovascular. El especialista en Medicina Interna es clave en el abordaje de la diabetes, por ser una patología de carácter sistémico que puede acarrear múltiples complicaciones de salud y afectar a distintos órganos diana.

VÍDEOS:

1. Dr. José María Fernández (1): <https://we.tl/t-vullHpXpvu>
2. Dra. Dolores García de Lucas (2): <https://we.tl/t-W6Bimlwhe0>
3. Dr. Javier Carrasco (3): <https://we.tl/t-ORB8R9I1Om>
4. Dr. Pablo Miramontes (4): <https://we.tl/t-uxxptM5U0k>
5. Dra. Isabel Pérez Soto (5): <https://we.tl/t-FBFPtxxAOh>
6. Dra. Lola López Carmona (6): <https://we.tl/t-cbiKkOJOtj>

DESCARGUE [AQUÍ](https://we.tl/t-GneKKKs0Jr) TODOS LOS VÍDEOS: <https://we.tl/t-GneKKKs0Jr>

Sobre la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)

La [Sociedad Española de Medicina Interna \(SEMI\)](#) integra a alrededor de **8.400 médicos internistas** de toda España. Entre sus objetivos prioritarios, se encuentran el de potenciar la investigación en este campo, así como aunar los esfuerzos de los distintos grupos de trabajo que conforman parte de la Sociedad. En la actualidad, son un total de **22 los grupos monográficos y subgrupos de patologías prevalentes** o áreas de interés dentro de la Medicina Interna, especialidad médica que se define por la visión global del paciente y desempeña un papel central en la atención a los pacientes crónicos complejos. Para más información, visita www.fesemi.org y sigue su actualidad en [Twitter](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) e [Instagram](#).

Para más información SEMI:

Óscar Veloso
Responsable de comunicación
Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)
oscar.veloso@fesemi.org / 915197080 / 648 16 36 67