

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## La diabetes, que afecta a 50.000 navarros, constituye el tercer motivo de consultas en los centros de salud

*La OMS dedica mañana el Día Mundial de la Salud a esta patología, que se puede prevenir o retrasar cuidando la alimentación y con ejercicio físico*

Miércoles, 06 de abril de 2016

En Navarra, alrededor de 50.000 personas padecen diabetes, la enfermedad crónica de mayor prevalencia (8-10% de la población), y constituye el tercer motivo de consulta en los centros de salud, con más de 28.000 episodios anuales atendidos.

La red de Atención Primaria se configura así como la primera línea de actuación frente la enfermedad, en la que adquiere especial importancia el papel del personal de enfermería en la educación para la salud como herramienta fundamental para la adopción de estilos de vida saludables que contribuyan al control y la prevención de la enfermedad.

Con el lema "[Vence a la diabetes](#)", la OMS dedica a esta enfermedad el Día Mundial de la Salud que se celebra este jueves 7, con tres objetivos fundamentales: intensificar la prevención, mejorar la atención y reforzar la vigilancia.

En este sentido, cabe destacar que es una de las enfermedades prioritarias en la Estrategia navarra para la atención integrada a pacientes crónicos y pluripatológicos, lo que posibilita identificar los grupos de pacientes con diabetes que tengan necesidades parecidas, permitiendo así una atención continuada que incluye a los centros de salud, atención especializada y la educación en autocuidados adaptados a la evolución de la enfermedad.

### Talleres y sesiones con pacientes y profesionales

En 2015, los centros de salud de la red de Atención Primaria realizaron diversas actividades relacionadas con aspectos educativos, con el objetivo de capacitar a la persona con diabetes para el control de su propia enfermedad, incidiendo en aspectos como el tratamiento farmacológico, la importancia de la adherencia al mismo, la alimentación, el ejercicio físico, cuidados del pie, etc.

En total se realizaron 27 talleres de educación en el ámbito específico de la diabetes, 22 talleres sobre estilos de vida saludables, centrados sobre todo en la alimentación y el ejercicio físico, 2 sesiones informativas con profesorado de centros educativos sobre diabetes, 6 sesiones en distintos medios dirigidos a la población en general para un mejor conocimiento de la enfermedad. Igualmente los profesionales de

Atención Primaria colaboran habitualmente con la Escuela de pacientes del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) en las actividades que realiza dirigidas a personas con diabetes, como los talleres de “Afrontamiento y alimentación en enfermedades crónicas” y “Vivir con una enfermedad vascular”.

El objetivo de estas actividades no sólo es la transmisión de conocimientos sobre la enfermedad, sino que se trata de capacitar a las personas que padecen diabetes en el autocuidado y control de la patología de manera que logren una mayor autonomía y calidad de vida, así como evitar las complicaciones propias, ya que se trata de una enfermedad crónica.

### **Convivir con la diabetes**

La diabetes es una enfermedad crónica causada por un déficit o mal funcionamiento de la insulina, hormona producida por el páncreas encargada de la regulación de la glucosa. Su acumulación en la sangre y su falta en otras partes del cuerpo puede llegar a ocasionar daños en el corazón, ojos, riñones y nervios. Hay dos tipos: diabetes tipo 1, en la que no se produce insulina, y tipo 2, la más frecuente (90% de los casos), en la que la cantidad de insulina es insuficiente o no se puede utilizar apropiadamente.

Afecta a un 10% de la población mundial, unos 387 millones de adultos (datos de 2014), y se espera que esta cifra aumente hasta 600 millones en 2035. En España, el porcentaje de afectados se estima en un 13,8% y en Navarra se mantiene en el 8-10%, afectando, como se ha dicho, a unas 50.000 personas, la mayoría (90%) tipo 2. Casi la mitad de ellos, tienen la diabetes como única enfermedad.

Para un mejor control de la enfermedad, el ISPLN recomienda seguir una alimentación adecuada, con comidas variadas, equilibradas y moderada: comer a menudo aproximadamente a la misma hora y tomar cantidades pequeñas y fijas de alimentos; hacer ejercicio físico de manera regular, al menos 30 minutos al día, a la misma hora y tras una comida; mantener un peso adecuado; controlar la medicación; realizarse análisis para conocer los niveles de glucosa en sangre; cuidado de los pies cada día; no fumar y controlar la tensión y el colesterol. En su página web ofrece asimismo información sobre la enfermedad. Estas recomendaciones así como [información](#) detallada sobre la enfermedad está disponible en la página web del [ISPLN](#).