

Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre

www.worlddiabetesday.org

Una campaña liderada por la Federación Internacional de Diabetes

La primera campaña de concienciación sobre diabetes en el mundo

¿Cuándo se celebra el Día Mundial de la Diabetes?

.....

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió este día por ser el cumpleaños de Frederick Banting, a quien junto a Charles Best se le atribuye el descubrimiento de la insulina. Mientras muchos eventos se desarrollan durante o alrededor de ese día, la campaña se desarrolla a lo largo de todo el año.

¿Cómo empezó todo?

.....

El Día Mundial de la Diabetes fue introducido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo. Desde entonces, el evento ha aumentado en popularidad cada año.

¿Dónde se celebra?

.....

El Día Mundial de la Diabetes se celebra mundialmente y reúne a millones de personas en más de 160 países para aumentar la concienciación sobre la diabetes, incluyendo niños y adultos afectados por la diabetes, profesionales sanitarios, individuos con poder de decisión en materia sanitaria y los medios de comunicación. Numerosos eventos locales y nacionales son organizados por las asociaciones miembro de la Federación

Internacional de Diabetes y otras organizaciones vinculadas con la diabetes, profesionales sanitarios, autoridades sanitarias e individuos comprometidos con la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes une a la comunidad mundial de la diabetes produciendo una voz potente de concienciación sobre la diabetes.

¿Cómo se celebra?

.....

Las asociaciones miembro de la FID y sus colaboradores desarrollan una extensa serie de actividades, adaptadas a una variedad de grupos. Las actividades que se organizan cada año incluyen:

- Caminatas y paseos en bicicleta
- Programas de televisión y radio
- Eventos deportivos
- Rastreo de diabetes y sus complicaciones gratuitos
- Reuniones públicas informativas
- Carteles y folletos sobre la campaña
- Talleres de trabajo y exposiciones sobre diabetes
- Ruedas de prensa
- Artículos en periódicos y revistas
- Eventos para niños y adolescentes

Para más información vaya a la sección titulada "Luz para la diabetes" (página 6).

¿Existe un tema?

Cada año el Día Mundial de la Diabetes trata un tema relacionado con la diabetes. Los temas cubiertos en el pasado incluyen la diabetes y los derechos humanos, la diabetes y estilos de vida, y el coste de la diabetes. Los temas más recientes son:

2004: Diabetes y Obesidad

2005: Diabetes y Cuidados del Pie

2006: Diabetes entre los Desfavorecidos y los Vulnerables

En 2007 se tomó la decisión de extender por más tiempo los temas de la campaña. El tema del Día Mundial de la Diabetes en 2007 y 2008 es la Diabetes en Niños y Adolescentes. El tema del Día Mundial de la Diabetes de 2009 hasta el 2013 será Educación y Prevención de la Diabetes.

Los objetivos de la campaña del Día Mundial de la Diabetes en 2007 y 2008 son:

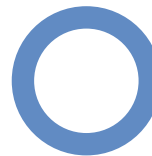
- Incrementar el número de niños apoyados por el programa de la FID Life for a Child (ver página 25)
- Aumentar la conciencia pública sobre los signos de alerta de la diabetes (ver página 11)
- Fomentar iniciativas para reducir la incidencia de la cetoacidosis diabética (ver página 13) y distribuir materiales de apoyo para estas iniciativas.
- Fomentar estilos de vida saludables que ayuden a la prevención de la diabetes tipo 2 en niños (ver página 22)

El Logotipo del Día Mundial de la Diabetes

El círculo de la diabetes, el símbolo establecido por la campaña 'Unidos por la Diabetes' liderada por la FID, se adoptó como logotipo del Día Mundial de la Diabetes en 2007. El círculo de la diabetes es un símbolo simple, fácil de adaptar y usar.

El significado del símbolo es increíblemente positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza vida y salud. El color azul refleja el cielo que une a todas las naciones y es el color de la bandera de Naciones Unidas. El círculo azul simboliza la unidad mundial de la comunidad de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.

Muestre su apoyo al Día Mundial de la Diabetes haciendo uso frecuente del logotipo. El logotipo puede ser descargado en **www.worlddiabetesday.org**.



Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre

“El círculo azul de la diabetes simboliza la unidad en la lucha mundial contra la diabetes.”



Ningún niño debería morir de diabetes

Muestre su apoyo. En el Día Mundial de la Diabetes póngase el pin de la diabetes.

El círculo azul es el símbolo de la diabetes.

Compre su pin en
www.idf.org/shop

Las ganancias generadas por la venta del pin de la diabetes se destinan al programa Life for a Child de la FID. El programa proporciona suministros vitales para niños con diabetes en países en vías de desarrollo (www.lifeforachild.org).

Día Mundial de la Diabetes – Un Día Mundial de Naciones Unidas

El Día Mundial de la Diabetes es ahora un día oficial de Naciones Unidas. El 20 de diciembre de 2006, la Asamblea General de Naciones Unidas aprobó la resolución 61/225, que designaba al ya existente Día Mundial de la Diabetes como un día mundial oficial desde comienzos de 2007. Esta resolución histórica también reconoce la diabetes como “una enfermedad crónica, debilitante y costosa, que tiene graves complicaciones, conlleva grandes riesgos para las familias, los Estados Miembros y el mundo entero.”

“La diabetes conlleva grandes riesgos para las familias, los Estados Miembro y el mundo entero.”

Naciones Unidas ha mostrado su compromiso para luchar contra la diabetes con su apoyo al Día Mundial de la Diabetes y subrayando el impacto mundial de la enfermedad. La resolución reconoce por primera vez a una enfermedad no contagiosa como una amenaza grave para la sanidad mundial, tal y como lo son enfermedades contagiosas como la malaria, la tuberculosis o el VIH/SIDA.

La aprobación de la resolución es el mayor logro para las personas que están en riesgo o viven con diabetes. Sin embargo, es sólo el primer paso en la lucha para reprimir la epidemia de la diabetes y salvar vidas.

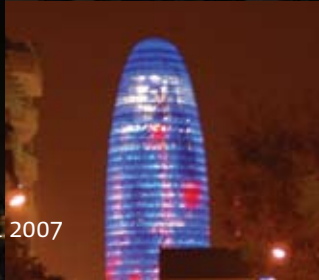
La Resolución 61/225 establece la agenda mundial para la lucha contra la pandemia de la diabetes alentando a todas las naciones a desarrollar políticas nacionales para la prevención, la atención y el tratamiento de la diabetes. La comunidad mundial de la diabetes debe continuar unida para asegurar que todas las naciones cumplen estos compromisos.

Más de 250 millones de personas viven con diabetes. Sin una acción coordinada para luchar contra esta enfermedad, esta cifra alcanzará los 380 millones en tan sólo una generación.

“No hacer nada no es una opción”

La resolución completa está disponible en **www.worlddiabetesday.org**

Luz para la





a diabetes!

14 November
world diabetes day

Luz para la diabetes

Este Día Mundial de la Diabetes, únase a nuestra campaña para aumentar la concienciación sobre la diabetes en el mundo.

Puede participar de muchas maneras:

- Participe en el Desafío Monumental iluminando un monumento en su localidad en el Día Mundial de la Diabetes.
- Organice un evento con políticos locales para marcar el Día Mundial de la Diabetes y atraer atención al tema de este año.
- Organice o participe en alguna de las actividades populares como la caminata, el paseo en bicicleta, el círculo humano o actividades en la escuela.
- Participe individualmente apoyando la campaña mundial.

De la manera que elija participar, tenemos las herramientas e información para ayudarle.

Visite **www.worlddiabetesday.org**.

¿Cómo poner luz sobre la diabetes?

El Desafío Monumental

El año pasado, la comunidad mundial de la diabetes apoyó rápidamente nuestra llamada a la acción para iluminar edificios y lugares de interés en azul y marcar de esta manera el Día Mundial de la Diabetes. En 2007 un total de 279 monumentos

fueron iluminados como rayos de esperanza para los millones de personas que viven con diabetes. Existe una lista completa de participantes en la página web del Día Mundial de la Diabetes. Este año con su ayuda, esperamos poder iluminar más de 500 monumentos. Visite www.worlddiabetesday.org para obtener más información y material de apoyo para ayudarle en la iluminación de un monumento cerca de usted.

Involucrar a los políticos locales

El año pasado muchos individuos y organizaciones trabajaron para conseguir proclamaciones locales, regionales y nacionales en apoyo del Día Mundial de la Diabetes. Representantes políticos alrededor del mundo respondieron emitiendo declaraciones de apoyo al Día Mundial de la Diabetes. ¿Por qué no contactar con sus representantes locales con la intención de emitir un mensaje oficial de apoyo? Una firma oficial puede crear una magnífica ocasión para apoyar la iluminación de un monumento local y aumentar así la conciencia pública en su localidad.

Acción comunitaria

Cada año, las organizaciones representantes de la diabetes, los socios de la industria e individuos comprometidos organizan actividades en torno al Día Mundial de la Diabetes. Entre las actividades más

populares se encuentran: la caminata, el paseo en bicicleta, reuniones y exhibiciones educativas. Estas actividades pueden vincularse con una iluminación y/o firma oficial. El año pasado se organizaron un número de círculos azules humanos, fue una idea simple con un impacto visual muy grande. Comparta sus ideas y registre su evento en la página web del Día Mundial de la Diabetes.

Acción individual

.....

¿No puede encontrar ningún evento cerca de usted?
¿Por qué no ilumina su casa en azul o enciende una luz azul por el Día Mundial de la Diabetes?

¿Está involucrado en alguna actividad o proyecto y desea recibir la aprobación oficial del Día Mundial de la Diabetes? Puede convertirse en un Amigo Oficial del Día Mundial de la Diabetes.

Muchos individuos han mostrado su apoyo alineando sus actividades e intereses en apoyo a nuestra campaña. Por ejemplo, existe un VW Escarabajo del Día Mundial de la Diabetes que compite en carreras para aumentar la conciencia pública sobre la diabetes y también hay un motociclista entusiasta que corre por los desiertos en una moto del Día Mundial de la Diabetes. ¿Por qué no nos sugiere una actividad para conseguir la aprobación oficial del Día Mundial de la Diabetes?



Comoquiera unirse a la campaña, registre su actividad en la página web del Día Mundial de la Diabetes para poder contar el número de personas participantes.

¡Ayúdenos! pongamos luz sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el organismo no consigue utilizar la insulina que produce. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía. Un fallo de la producción de insulina, de la acción de la insulina o de ambas cosas, generará un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Esto va asociado a lesiones a largo plazo del organismo y al fallo de distintos órganos y tejidos.

Hay dos tipos principales de diabetes:

Diabetes tipo 1

.....

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por la destrucción de las células productoras de insulina en el páncreas. En consecuencia, las personas con diabetes tipo 1 apenas producen o no producen insulina y deben administrársela, ya sea mediante una inyección o una bomba, para poder seguir con vida. Recientemente, se han producido avances en los mecanismos de administración de insulina, como la administración por vía pulmonar (inhalada). La diabetes tipo 1, que antiguamente se denominaba diabetes juvenil, suele diagnosticarse principalmente en niños y jóvenes adultos.

Diabetes tipo 2

.....

El desarrollo de la diabetes tipo 2 viene definido por la resistencia a la insulina. Las personas con diabetes tipo 2 no consiguen utilizar la

insulina que producen de manera eficaz. En muchos casos consiguen controlar su afección mediante dieta y ejercicio. Sin embargo, a veces es necesario utilizar medicación oral, y con frecuencia, insulina. La diabetes tipo 2 suma el 90% de los 246 millones de casos de diabetes en todo el mundo.

Tanto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 son graves, y ambas pueden afectar a los niños. Es importante conocer los síntomas de alerta de la diabetes.

Otros tipos de diabetes

.....

Hay un tercer tipo de diabetes que se desarrolla en algunos casos de gestación. También existen otros tipos raros de diabetes.

Algunos niños diagnosticados con diabetes podrían tener tanto elementos de la diabetes tipo 1 como de la tipo 2. Este fenómeno suele describirse como diabetes “híbrida”, “mixta” o “doble”. Está vinculada al aumento de casos de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes.

“No hay diabetes leve.”

La diabetes del adulto que se presenta en jóvenes (MODY) es una forma rara de diabetes en niños que está causada por un solo gen responsable de un defecto en la secreción de insulina. Se cree que esta forma de diabetes suma el 5% del total de casos de diabetes en niños. A menudo pasa desapercibida.



¿Está mi hijo en riesgo?

*Conocer los síntomas de alerta de la diabetes **

Sed excesiva

Necesidad de orinar frecuente

Apetito constante

Pérdida de peso repentina

Cansancio extremo

Falta de interés y concentración

Visión borrosa

Vómitos y dolor de estómago (en muchas ocasiones se confunde por gripe)

* En niños con diabetes tipo 2 estos síntomas pueden darse poco o nada

“Ningún niño debería morir de diabetes”

Las complicaciones de la diabetes

La diabetes es una afección crónica y para toda la vida que exige una monitorización y un control estrechos. De no controlarse adecuadamente, puede ocasionar unos niveles de azúcar en sangre altísimos. Éstos van asociados a largo plazo a lesiones del organismo y al fallo de varios órganos y tejidos. Las complicaciones son:

- Enfermedad cardiovascular, que afecta al corazón y los vasos sanguíneos y puede llegar a causar complicaciones letales, como enfermedad coronaria cardíaca (que provocaría un infarto de miocardio) y derrames cerebrales.
- Enfermedad renal (nefropatía diabética), que puede llegar a desencadenar una insuficiencia renal total y la necesidad de diálisis o trasplante de riñón.
- Enfermedad nerviosa (neuropatía diabética), que puede acabar por generar la ulceración y amputación de los pies y las extremidades inferiores.
- Enfermedad visual (retinopatía diabética), caracterizada por lesiones de la retina del ojo, que puede generar pérdida de visión.

Cetoacidosis diabética

.....

La cetoacidosis diabética (CAD) es una consecuencia potencialmente letal de una diabetes tipo 1 no tratada o mal controlada. Se produce porque el organismo cuenta con poca o ninguna insulina que ayude a los órganos y tejidos a absorber la glucosa para producir

Prevención de la cetoacidosis diabética

energía. Como resultado, el organismo descompone su propio recurso alternativo: las grasas. La descomposición de las grasas genera unos productos de desecho denominados cetonas, que alteran el equilibrio químico del organismo. Al acumularse las cetonas en la sangre, provocan la aceleración de la respiración, el aumento del ritmo cardiaco, el aliento afrutado, el dolor abdominal, los vómitos y el cansancio característicos de la cetoacidosis diabética.

La CAD es la principal causa de muerte y discapacidad en niños con diabetes tipo 1 en todo el mundo. De no tratarse, tiene un índice de mortalidad del 100%. Del 60% al 90% del total de fallecimientos por CAD son consecuencia de un edema cerebral, o inflamación del cerebro. Es una complicación que sólo desarrollan niños.



Hasta un 40% de las personas con diabetes tipo 1 recién diagnosticada tienen cetoacidosis. Con frecuencia se desarrolla una acidosis grave cuando, durante un período prolongado, los síntomas ocasionados por un alto nivel de azúcar en sangre se diagnostican erróneamente. Reconocer dichos síntomas a tiempo puede ser suficiente para evitar las graves consecuencias de la cetoacidosis.

“Conocer los síntomas de alerta de la diabetes.”

Uno de los síntomas de la diabetes tipo 1 que con más frecuencia se diagnostica erróneamente es que un niño moje la cama cuando ya controla sus esfínteres. Una campaña de prevención que se llevó a cabo en una provincia italiana tuvo como objetivo aumentar la concienciación sobre éste y otros síntomas de alerta de la diabetes. Se colgaron carteles en escuelas y clínicas pediátricas. Se creó un número de teléfono gratuito para facilitar el contacto entre padres y profesionales de la sanidad diabética. Los profesionales sanitarios explicaron los objetivos de la campaña a los profesores, quienes a su vez fueron invitados a mostrar los carteles a los padres. La campaña duró ocho años. Durante este tiempo, la frecuencia de cetoacidosis en la región se redujo, pasando del 78% al 12,5%.



Diabetes en niños y adolescentes

“La diabetes afecta a niños de todas las edades.”

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia. Puede afectar a niños de cualquier edad, incluidos párvulos y bebés. Sin embargo, la diabetes en niños suele diagnosticarse tarde, cuando el niño ya tiene unos niveles muy altos y potencialmente letales de glucosa en sangre. A veces se puede confundir con otra cosa, como una gripe.

En muchas partes del mundo, ya sea por razones económicas o geográficas, los niños con diabetes tipo 1 no pueden disponer de la insulina que necesitan administrarse para sobrevivir. Como resultado, muchos niños mueren por diabetes, especialmente en países de ingresos bajos y medios. En 2007 y 2008, el Día Mundial de la Diabetes quiere aumentar la concienciación sobre la creciente prevalencia tanto de diabetes tipo 1 como tipo 2 en niños, y destacar la importancia del diagnóstico precoz y la educación para reducir complicaciones y salvar vidas.

Una epidemia mundial

Hoy día, hay más de 250 millones de personas con diabetes en todo el mundo. En 20 años, se espera que esta cifra aumente hasta alcanzar los 380 millones. La diabetes es una epidemia mundial con complicaciones debilitadoras y potencialmente letales. Los niños y adolescentes no están a salvo.

La diabetes tipo 1 crece a un ritmo del 3% anual en niños y adolescentes, y a un alarmante ritmo del 5% anual entre los niños en edad preescolar. Se calcula que, en el mundo, 70.000 niños de menos de 15 años desarrollan diabetes tipo 1 cada año (casi 200 niños al día). De los 440.000 niños de edad igual o inferior a los 14 años que se calcula tienen diabetes tipo 1, más del 25% vive en el Sudeste Asiático, y más del 20% están en Europa.

“La diabetes está en aumento en niños y adolescentes.”

Parece probable que la incidencia mundial de diabetes tipo 2 en niños vaya a aumentar en un 50% durante los próximos 15 años. Esta forma de diabetes solía considerarse una enfermedad de adultos. Hoy día, está creciendo a un ritmo alarmante en niños y adolescentes. En algunas áreas de Estados Unidos,

se calcula que la diabetes tipo 2 representa hasta un 43% de los casos de diabetes recién diagnosticados, siendo el 29% del total de casos de diabetes en adolescentes. En Japón, la diabetes tipo 2 en niños se ha duplicado en los últimos 20 años y hoy es más común que la tipo 1. En algunas comunidades indígenas y aborígenes de América del Norte y Australia, hasta uno de cada 20 niños tiene diabetes tipo 2.

“Los niños con diabetes pueden tener una vida plena, sana y productiva.”

En todo el mundo, hay niños con diabetes que viven amenazados debido a las dificultades para acceder a las instalaciones sanitarias, a una inadecuada provisión de insulina y equipo de monitorización, y a la falta de profesionales sanitarios debidamente formados. Además, en muchos países, se sigue considerando que la diabetes es una enfermedad que tan sólo afecta a los adultos. Como resultado, los niños con diabetes suelen ser diagnosticados tarde, con consecuencias potencialmente graves y a menudo letales. Estas consecuencias se pueden prevenir. Con los cuidados adecuados y el acceso a medicación, educación y apoyo, los niños con diabetes pueden llevar una vida plena, sana y productiva.

La diabetes es distinta en niños

La diabetes tiene un impacto singular sobre los niños y sus familias. El día a día de los niños se ve alterado por la necesidad de monitorizar sus niveles de azúcar en sangre, de tomar su medicación y de equilibrar los efectos de la actividad y la alimentación.

La diabetes puede interferir con las tareas normales de desarrollo de la infancia y la adolescencia, que incluyen el éxito de la educación y la transición hacia la edad adulta. A fin de ayudar al niño y a su familia a afrontar la situación, y de garantizar que disfrute de la máxima salud física y emocional posible, debería ser atendido por un equipo multidisciplinar bien familiarizado con los aspectos pediátricos. También es necesario ayudar a sus cuidadores y al personal escolar. De este modo, los niños con diabetes tipo 1 ó 2 pueden llegar a la edad adulta con el mínimo impacto negativo posible.

Los problemas psicológicos y sociales podrían impedir que los niños reciban la mejor atención diabética disponible y que consigan sus objetivos de tratamiento. Además de los exigentes desafíos físicos y emocionales que conlleva el crecimiento, la diabetes emplaza unas exigencias considerables, a veces abrumadoras, sobre los niños y sus familias.

La enfermedad es ineludible. Afecta a todos los aspectos de la vida de un niño e impone una carga que deberán soportar el niño, la familia, la escuela y la comunidad local. El control diabético supone una presión psicológica para los niños con diabetes y sus familiares, especialmente cuando el control y el tratamiento de la diabetes son

intensivos (es decir, cuando se intenta mantener los niveles de azúcar en sangre lo más cercanos posible a lo normal de modo permanente).

Pasar de la infancia a la adolescencia es difícil para todos nosotros. En el caso de los niños con diabetes, este período suele caracterizarse por dificultades a la hora de conseguir un buen control diabético. Los problemas de baja autoestima, depresión y trastornos de la alimentación podrían ser más frecuentes en adolescentes con diabetes.

Los niños con diabetes corren un alto riesgo de desarrollar complicaciones a una edad temprana. A pesar de los tratamientos modernos, más del 50% de los niños con diabetes ha desarrollado alguna complicación a los 12 años del diagnóstico. Un tratamiento intensivo contra la diabetes puede controlar la afección y permitir que el niño tenga



una vida plena y saludable. Sin embargo, también puede generar un aumento de la incidencia de niveles bajos de azúcar en sangre que, si se producen con frecuencia, podrían decelerar el desarrollo y la función cerebral de los pequeños. Por lo tanto, es importante que los sistemas de control diabético dirigidos a mejorar el control glucémico se definan claramente, con objetivos específicos por edades.

No es exclusiva de los adultos

La diabetes tipo 2 solía considerarse en un principio como un problema exclusivo de los adultos, especialmente a partir de los 40. Sin embargo, con el aumento paulatino del sobrepeso y la inactividad, cada vez se diagnostican más casos de diabetes tipo 2 en jóvenes adultos y niños.

Se cree que el rápido aumento de la diabetes tipo 2 es, en parte, consecuencia del cambio de hábitos alimenticios. En todo el planeta, cada vez más personas consumen alimentos altos en grasas, enormemente procesados y bajos en fibra. Con una frecuencia creciente, las familias consumen alimentos preparados fuera del hogar.

La mayoría de los niños con diabetes tipo 2 (alrededor del 85%) sufre sobrepeso u obesidad en el momento del diagnóstico. Se calcula que uno de cada diez niños en el mundo tiene sobrepeso. Entre ellos se cuentan entre 30 y 45 millones de niños y adolescentes obesos y 22 millones de niños menores de cinco años. Todos estos niños corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes.

Otros factores de riesgo importantes de diabetes tipo 2 son:

- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Origen étnico
- Hipertensión
- Trastornos de los lípidos (grasas)
- Falta de actividad física
- Alto o bajo peso al nacer

Los niños con diabetes tipo 2 suelen tener fuertes antecedentes familiares de diabetes. El origen étnico también es un potente factor de riesgo. En los Estados Unidos, hasta un 80% de los niños con diabetes tipo 2 es de origen africano, latinoamericano, asiático o indígena.





Las pruebas muestran que los hijos de mujeres que desarrollaron diabetes gestacional tienden a tener un mayor índice de diabetes tipo 2. Un estudio entre los indios Pima reveló que el factor más poderoso de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 entre los jóvenes de 5 a 19 años era la exposición a la diabetes en el útero. A fin de reducir el riesgo de diabetes gestacional, es importante que las mujeres tengan un estado de salud y un peso óptimos antes de iniciar la gestación y que, una vez embarazadas, adopten una vida sana y eviten el aumento de peso excesivo. Si desarrollan diabetes durante el embarazo, es imperativo llevar un control rígido de la glucosa en sangre a fin de reducir el riesgo de que el niño que nazca de un embarazo con diabetes llegue a desarrollar dicha afección en el futuro.

La diabetes tipo 2 en niños suele desarrollarse lentamente. Con frecuencia se detecta alrededor de la pubertad, cuando la sensibilidad a la insulina podría verse reducida hasta en un 30% debido a los cambios del organismo. Los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen ser similares a los de la tipo 1, aunque menos obvios. Algunos niños y adolescentes con diabetes tipo 2 podrían no mostrar síntomas en absoluto. Esto originaría el retraso del diagnóstico, con graves consecuencias para la salud del niño, ya que podría haber ya desarrollado complicaciones diabéticas. En el momento del diagnóstico, no es raro que los jóvenes ya hayan desarrollado múltiples factores de riesgo de

enfermedad cardiovascular precoz, como hipertensión y niveles anormales de lípidos en sangre.

Control y tratamiento

Los niños y los adolescentes con diabetes tienen por delante toda una vida de convivencia con la afección. En comparación con el control diabético en adultos, en el caso de los niños y adolescentes encontraremos desafíos especiales. Éstos son:

- Mantener un crecimiento y un desarrollo físico y psicológico normales.
- La implicación de toda la familia. Éste es especialmente el caso cuando el niño es demasiado pequeño como para comprender o controlar su diabetes.
- Organizar la atención del niño con diabetes fuera del entorno del hogar (cuando esté en la escuela, por ejemplo).

El control diabético en niños y adolescentes presenta unos desafíos que van cambiando con la edad.

“La diabetes presenta desafíos distintos a edades diferentes.”

Los desafíos en el caso de los párvulos y los bebés, así como para sus cuidadores son:

.....

- Depender de sus padres y de los profesionales sanitarios para controlar su diabetes
- La irregularidad de su alimentación y sus niveles de actividad
- Las dificultades de los cuidadores para distinguir un comportamiento normal de los cambios de humor de origen diabético
- El dolor que causan las inyecciones y la monitorización de la glucosa
- La mayor frecuencia de hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre)

Los desafíos en el caso de los niños en edad escolar son:

.....

- Ajustarse al cambio al pasar del entorno familiar al escolar
- Desarrollar relaciones con otros niños
- Que aprendan ellos mismos a controlar su diabetes
- Adaptar su diabetes al entorno escolar

Los desafíos en el caso de los adolescentes son:

.....

- Una mayor insensibilidad a la insulina vinculada a la pubertad
- Rápidos cambios de comportamiento
- Aumento del riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima
- Transición a servicios para adultos



© CE/M. Mercier

El objetivo de los niños con diabetes es controlar y gestionar su afección del modo más eficaz posible a fin de reducir el riesgo de complicaciones diabéticas, a la vez que se mantiene un crecimiento y un desarrollo físico y psicológico normales. Esto significa que los niveles de glucosa en sangre deberían mantenerse hasta donde sea posible dentro de los objetivos recomendados evitando al mismo tiempo la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) y la hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre).

Todos los niños con diabetes tipo 1 deben utilizar insulina. Ésta puede administrarse mediante tres o cuatro inyecciones diarias o mediante una bomba que suministre una infusión subcutánea (bajo la piel) continua. Los niños con diabetes tipo 2 pueden utilizar medicación oral (por ejemplo, metformina) o insulina; muchos utilizan ambas (hay pocas pruebas sobre cuál es la mejor estrategia de tratamiento para la diabetes tipo 2, aunque parece

ser que la necesidad de insulina es mucho más frecuente en niños y adolescentes con diabetes que en adultos). Además, es importante que los niños con ambos tipos de diabetes consuman una dieta sana, hagan ejercicio y monitoricen sus niveles de azúcar en sangre con regularidad.

El ejercicio es importante para los niños con ambos tipos de diabetes. Mejora la forma y la potencia física en general, la resistencia cardiovascular y reduce los niveles de tensión arterial y de lípidos en sangre. El ejercicio también mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los niveles de glucosa en sangre. Éste es especialmente el caso de los niños con diabetes tipo 2, para quienes la actividad física ayuda a reducir la grasa corporal y a aumentar la masa muscular, contribuyendo a que mejore la sensibilidad a la insulina.

No hay un único plan de control diabético apto para todos los niños. Los objetivos de glucosa en sangre, la frecuencia de análisis de glucosa en sangre, la dosificación y la frecuencia de la insulina, el uso de medicamentos antidiabéticos y las necesidades dietéticas podrían perfectamente variar de un niño a otro.

La educación es fundamental a la hora de reducir complicaciones y salvar vidas. Se deberían publicar recomendaciones para que los niños puedan controlar su azúcar en sangre y para que familias y

“Todos los niños con diabetes deberían tener derecho a la medicación, la educación y la atención que necesiten para cuidar de su diabetes.”

educadores estuviesen correctamente informados. Aunque no deja de ser difícil, los niños pueden conseguir controlar su azúcar en sangre y llevar una vida plena, saludable y feliz. Todos los niños con diabetes tienen el derecho a recibir una educación y una atención que les capaciten para cuidar de su diabetes. Lo ideal sería que el equipo sanitario trabajase en colaboración con los padres, los profesores, los trabajadores de las guarderías, otros miembros de la familia y el niño. Entre todos, su papel es especialmente importante a la hora de preparar a niños y jóvenes para que su futuro esté libre de complicaciones diabéticas.

La educación diabética necesita ser adaptable y personalizarse según la edad, la fase de la diabetes, la madurez y el estilo de vida. También debería ser culturalmente sensible y desarrollarse a un ritmo que se adapte a las necesidades individuales.



Photo: Alec Ee

Prevención

De momento, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Los detonantes medioambientales que se cree generan el proceso que acaba por destruir las células productoras de insulina del organismo aún se sigue investigando.

La diabetes tipo 2 en muchos casos se puede prevenir, manteniendo un peso saludable y siendo físicamente activo. Estudios de China, Finlandia y Estados Unidos han demostrado que la diabetes tipo 2 se puede prevenir mediante la pérdida de peso y el ejercicio.

Gobiernos, escuelas y comunidades de todo el mundo han implementado distintos programas para promover un estilo de vida y un entorno vital sanos:

- Algunas escuelas están proporcionando a los niños un mayor acceso a frutas y verduras
- Algunas escuelas están reduciendo la disponibilidad de refrescos azucarados y promoviendo la actividad física.
- Algunos profesionales sanitarios están monitorizando el índice de masa corporal (IMC) en niños y hablando con las familias sobre los resultados
- Algunas comunidades locales ofrecen programas de estilo de vida para los niños y sus familias

En una serie de países de distintas regiones se ha conseguido implementar con éxito programas de prevención dirigidos a los niños a través de la escuela. En un estudio en el que participaron



Diabetes en la escuela

escuelas de California (EEUU), la reducción del uso de la televisión y los videojuegos (de 12 a 8 horas semanales) vino asociada a una reducción del aumento del IMC. En el Reino Unido, una intervención en las escuelas consiguió reducir el consumo de refrescos azucarados por parte de los niños generando una pérdida de peso en los estudiantes que más lo necesitaban.

Es necesario que los gobiernos reconozcan que la diabetes tipo 2 en los niños es un problema importante de salud pública y desarrollen programas adecuados de atención y prevención primaria. Éstos consistirían en llevar a cabo estudios de población para establecer los índices de prevalencia y atajar los problemas que influyen sobre el peso al nacer. También es urgentemente necesaria una legislación que promueva la salud. Debemos prestar atención urgente al medio ambiente urbano. Se deberían proteger y/o ampliar las zonas destinadas a parques y áreas recreativas; los planificadores urbanos deben reconocer la necesidad de crear espacios peatonales.

En muchos países, los niños pasan por término medio siete horas al día en la escuela. Es fundamental ofrecer a los niños con diabetes un entorno que les permita resolver apropiadamente cualquier problema relacionado con la diabetes que pueda surgir durante la jornada escolar. Muchas circunstancias que son parte normal de la jornada escolar afectarán a los niveles de glucosa en sangre de un estudiante. Éstos son la actividad física y los cambios de dieta. A fin de mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del intervalo diana durante la actividad física, los estudiantes con diabetes deberían realizar ajustes de insulina y consumo de alimentos. Los niños con diabetes en la escuela deberían poder acceder libremente a aquello que necesiten para controlar su diabetes (equipo para analizar la glucosa en sangre, sistemas de administración de insulina, algo para picar y carbohidratos de acción rápida).

“Todos los niños y niñas con diabetes tienen derecho a un entorno seguro de aprendizaje y a una igualdad de condiciones para acceder a las distintas oportunidades educativas.”





© CE

Es importante para el niño con diabetes que la familia y el profesional sanitario o el equipo de atención diabética trabajen juntos para desarrollar un plan de control diabético que a continuación se comunicará al personal escolar. El plan debería incluir los siguientes elementos:

- La rutina en ese momento de administración de insulina y monitorización del niño
- La capacidad del niño para controlar él mismo su diabetes
- Los signos, síntomas y tratamientos comunes de la hipo y la hiperglucemia
- Equipamiento y suministros necesarios
- Alimentación y algo para picar
- Información de contacto en caso de emergencia con los padres o cuidadores

Los profesores y otros miembros o personal escolar deberían trabajar con los estudiantes y los padres para ayudar a implementar el plan de control diabético del niño. Al trabajar juntos, personal, padres y estudiantes pueden garantizar un entorno de aprendizaje seguro y la igualdad de acceso a las oportunidades educativas para todos los niños con diabetes que acuden a la escuela.

(Adaptado de “Overview of diabetes in children and adolescents”. Hoja de datos publicada por el National Diabetes Education Program (NDEP). Disponible en www.ndep.nih.gov/diabetes).

El programa de la FID Life for a Child

En países industrializados, las personas con diabetes generalmente tienen acceso a todo tipo de atención sanitaria, para que puedan vivir una vida plena y saludable. Por el contrario, en muchos países en vías de desarrollo, particularmente en el África

Subsahariana y algunas partes de Asia, la insulina a menudo no está disponible o no es asequible. Las clínicas y los centros de salud pueden incluso no disponer de los medios para medir la glucosa en sangre. Muy pocas personas con diabetes son capaces de auto-controlarse los niveles de glucosa en sangre.



“Muchos niños con diabetes en países en vías de desarrollo mueren después de ser diagnosticados.”

El programa de la Federación Internacional de Diabetes Life for a Child ayuda en el cuidado de alrededor de 1000 niños en 17 países.

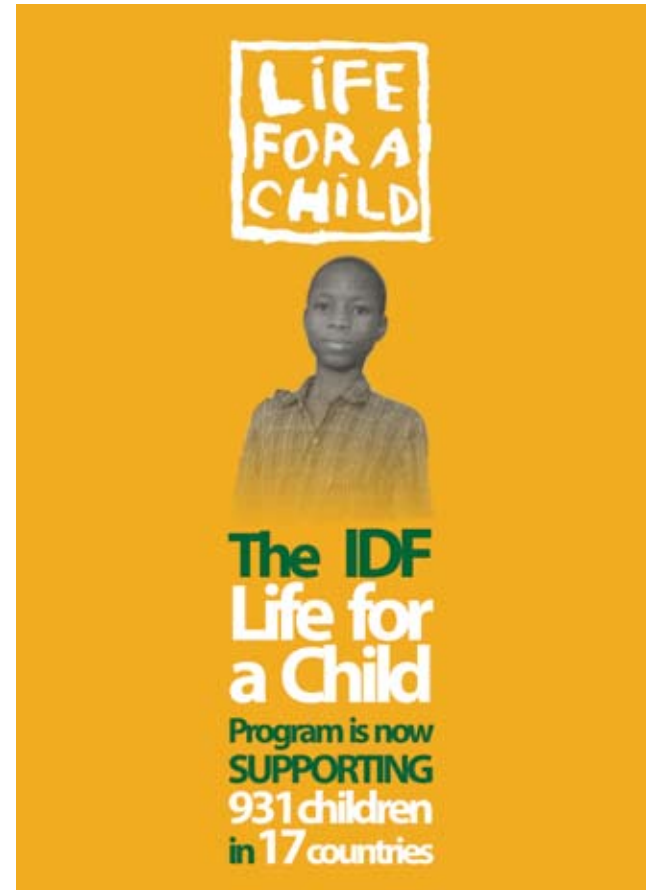
Algunos países no tienen la capacidad para medir los niveles de HbA1c (niveles de glucosa a largo plazo). Como resultado de éstos y otros factores, muchos niños con diabetes en países en vías de desarrollo mueren poco después de ser diagnosticados, o tienen un pobre control y calidad de vida, y desarrollan devastadoras y tempranas complicaciones.

El programa de la Federación Internacional de Diabetes Life for a Child ayuda en el cuidado de alrededor de 1000 niños en estos países: Azerbaiyán, Bolivia, República Democrática del Congo, Ecuador, Fiji, India, Nepal, Nigeria, Mali, Papúa Nueva Guinea, Filipinas, Ruanda, Sri Lanka, Sudán, República Unida de Tanzania, Uzbekistán y Zimbabue.

El programa trabaja con centros de diabetes en estos países para proveer la atención sanitaria y educación diabética vital para los niños que están bajo su cuidado. Los centros proporcionan a cambio una extensa información clínica y financiera.

El programa tiene como objetivo proporcionar:

- Insulina y jeringuillas suficientes
- Material para la monitorización de glucosa en sangre
- Atención clínica apropiada
- Análisis HbA1c
- Educación diabética
- Soporte técnico para profesionales sanitarios (si es requerido)





El programa busca aumentar la conciencia pública sobre la situación apremiante de los niños con diabetes en los países en donde está presente y anima a los gobiernos a establecer una atención adecuada para salvaguardar el futuro de los niños con diabetes.

El programa se sostiene gracias a las donaciones de individuos, organizaciones representantes de la diabetes, Rotary Internacional y compañías que trabajan en la diabetes. Los fondos para sostener el programa también están generados por la venta de artículos promocionales del Día Mundial de la Diabetes. Muchos individuos contribuyen con un dólar al día. Se provee para la compra de insulina y jeringuillas, y se proporciona monitorización y educación a centros de diabetes reconocidos. Se monitoriza muy de cerca los progresos en la salud de los niños y la financiación.

Salve la vida de un niño por 1\$ al día.

www.lifeforachild.org



día mundial de la diabetes
UNIDOS por la Diabetes

Cambie la vida de los niños con diabetes

En muchos países en vías de desarrollo, los niños con diabetes sufren porque la insulina y otros suministros diabéticos no son asequibles o incluso no están disponibles.

El Programa de la Federación Internacional de Diabetes Life for a Child apoya el cuidado de cerca de 1000 niños con diabetes en los siguientes países: Azerbaiyán, Bolivia, República Democrática del Congo, Ecuador, Fiji, India, Nepal, Nigeria, Mali, Papúa Nueva Guinea, Filipinas, Ruanda, Sri Lanka, Sudán, República Unida de Tanzania, Uzbekistán y Zimbabue.

Muchos niños con diabetes en países en vías de desarrollo mueren poco después de ser diagnosticados.

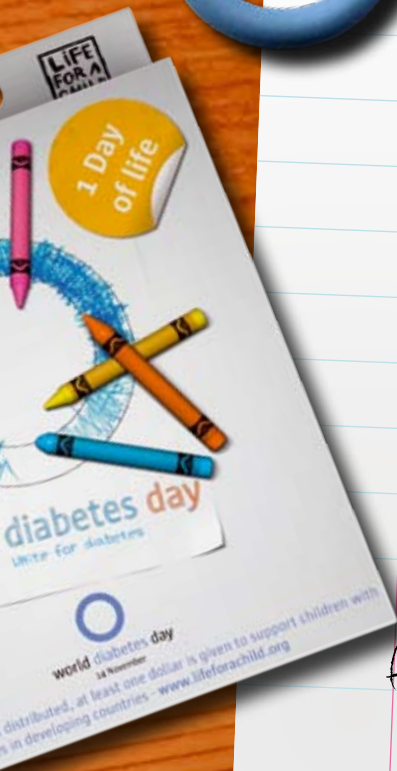
Muchos otros tienen que hacer frente, desde muy joven, a la carga que suponen las complicaciones.

Life for a Child anima a los gobiernos a establecer una atención apropiada para **salvaguardar el futuro de los niños con diabetes.**

La financiación proviene de donaciones realizadas por individuos, asociaciones, Rotary Internacional y compañías trabajando con la diabetes. Muchos individuos contribuyen con un dólar al día. Se provee para la compra de insulina y jeringuillas, y se proporciona monitorización y educación a centros de diabetes reconocidos. Se monitoriza muy de cerca los progresos de salud en los niños y la financiación.

Tras doblar en 2007 el número de niños que el programa soporta, la meta es extender este apoyo a otros 500 niños para el final de 2008.

Ayúdenos a salvar a los niños con diabetes



La Federación Internacional de Diabetes

Fundada en 1950, la Federación Internacional de Diabetes (FID) es una alianza mundial que reúne a más de 200 organizaciones representantes de la diabetes en más de 160 países, que representan a millones de personas con diabetes, a sus familias y a los profesionales sanitarios que las atienden. La misión de la FID es promover la prevención, el tratamiento y la cura de la diabetes en todo el mundo. Esto lo hace mediante la educación de las personas con diabetes y los profesionales sanitarios, campañas de concienciación pública y la promoción del libre intercambio de conocimientos sobre la diabetes. La FID está asociada con el Departamento de Información Pública de Naciones Unidas y tiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud.

La FID es una auténtica defensora mundial de las personas con diabetes, comprometida en el apoyo de actividades que promuevan la concienciación sobre la diabetes a nivel nacional, regional e internacional.

Los principales objetivos de la FID son:

- Aumentar la concienciación sobre la diabetes y sus complicaciones en todo el mundo
- Promover la educación diabética
- Influir para que se produzcan cambios
- Actuar como defensora mundial de las personas con diabetes
- Promover y mejorar la atención diabética
- Mejorar la atención clínica y el acceso a los medicamentos



El contenido de este folleto se basa en las siguientes fuentes:

- Swift P. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2006-2007. *Pediatric diabetes* 2007; 8: 103-109
- 'Overview of diabetes in children and adolescents', hoja de datos del National Diabetes Education Program (NDEP); <http://ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth.htm>.
- The Global Burden of Youth Diabetes: Perspectives and Potential. FID, 2007.
- Singh R, Shaw J, Zimmet P; Epidemiology of childhood type 2 diabetes in the developing world; *Pediatric Diabetes* 2004;5:154-168
- Silink M; Childhood diabetes: a global perspective; *Hormone Res* 2002;57(suppl 1)
- Soltész G; La diabetes en niños: tendencias cambiantes dentro de una epidemia emergente; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- Danne T, Kordonouri O; ¿Cuál es la gran diferencia de la diabetes infantil?; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- Dunger D, Hovorka R; No más pesadillas: tratamientos para evitar la hipoglucemia nocturna en niños; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007

- Tfayli H, Arslanian S; El desafío de la adolescencia: cambios hormonales y sensibilidad a la insulina; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- Kaufman F; Prevenir la diabetes tipo 2 en niños: responsabilidad de todos; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- Vanelli M; Educación e información pública: prevenir la cetoacidosis diabética en Italia; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- Warren-Boulton E; Ayudar a niños con diabetes a tener éxito en la escuela; *Diabetes Voice*, Número Especial, mayo de 2007
- *Diabetes Atlas Third Edition*. Federación Internacional de Diabetes, 2006.



Puede obtener información sobre el Día Mundial de la Diabetes y descargar materiales del Día Mundial de la Diabetes en www.worlddiabetesday.org.

Para más información sobre el Día Mundial de la Diabetes contacte con:

International Diabetes Federation
Avenue Emile de Mot 19
B-1000 Bruselas
Bélgica
Tel: +32 2 538 55 11
Fax: +32 2 538 51 14
communications@idf.org



International
Diabetes
Federation



Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre



World Health
Organization



ISPAD

International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes

