



Hasta el 12 de mayo se puede visitar en el Azkuna Zentroa (antes Alhóndiga Bilbao) la exposición gratuita **DiabetesLAB
Horario: 10-14h y 16:30-20:30h**

Alrededor de 70.000 vascos con diabetes tipo 2 están sin diagnosticar

- **La prevalencia de diabetes en el País Vasco se sitúa en un 10,6%¹, por debajo de la media estatal del 13,8%².**
- **La diabetes es una de las principales causas de muerte en España, entre otros motivos porque quienes la padecen tienen hasta cinco veces más posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular que las personas sin diabetes.**
- **La exposición **DiabetesLAB**, que emplea los recursos audiovisuales e interactivos más vanguardistas, está dirigida tanto a personas con diabetes y sus familias, para potenciar su formación y control de la enfermedad, como a personas sin diabetes, para que sepan cómo prevenirla y detectarla.**

Bilbao, 8 de mayo de 2018.- Sólo en nuestro país, en torno al 14% de la población padece diabetes, lo que supone cerca de 6 millones de personas², alrededor de 200.000 en el País Vasco y en torno a 30.000 en Bilbao^{1,2}. Si bien la prevalencia en la Comunidad es menor que la media estatal, situándose en el 10,6%¹ en mayores de 18 años. De ellas, entre el 90-95% tiene diabetes tipo 2. Pero ésta, la tipo 2, puede pasar desapercibida lo que hace que, según se ha puesto de manifiesto hoy en la presentación de la exposición DiabetesLAB, en torno a 70.000 vascos (sólo en Bilbao alrededor de 10.000)^{1,2}, es decir, el 40% de los que la padecen, estén aún sin diagnosticar. Por eso, desde las diferentes organizaciones que representan a las personas con diabetes en España se hace especial hincapié en la necesidad de que la población conozca y aprenda sobre esta patología.

La exposición DiabetesLAB se puede visitar de forma gratuita hasta el próximo 12 de mayo en el Azkuna Zentroa, anteriormente Alhóndiga Bilbao. Una iniciativa que cuenta con la participación de la Federación Española de Diabetes (FEDE) y la Fundación para la Diabetes, el apoyo de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Fundación SED y que, además, está promovida por Novo Nordisk.

Durante el recorrido expositivo el visitante puede de manera lúdica (recursos audiovisuales e interactivos, talleres para niños y adultos, etc.) aprender, comprender y conocer la prevención, el abordaje y el tratamiento de la diabetes. Como explica Marta Carrera, directora de Relaciones Institucionales de Novo Nordisk España, "con este proyecto queremos que tanto las personas con diabetes como sin diabetes y sus familias sean los verdaderos protagonistas. Es uno de nuestros retos como compañía, fomentar la participación e implicación ciudadana en la prevención y cuidado de la diabetes, así como mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen".

Introducción a la patología, causas, testimonios de personas con diabetes, la opinión de los expertos, etc. "Todo, en esta exposición, está pensado para facilitar la comprensión y

ampliar los conocimientos sobre la diabetes, al mismo tiempo que fomentamos los hábitos de vida saludables. Y es que, todavía a día de hoy, existe mucho desconocimiento sobre la patología”, explica Andoni Lorenzo, presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE).

Además, en los últimos años la incidencia de esta patología no deja de crecer, como advierte Anna Novials, presidenta de la Sociedad Española de Diabetes (SED). Según subraya esta experta, “la diabetes tiene una creciente trascendencia epidemiológica, social, económica y sanitaria. El conocimiento que se tiene de ella está en una importante fase de evolución y progreso. Y en este proceso la educación terapéutica en diabetes ha pasado a tener un papel imprescindible”.

En este sentido, el Viceconsejero de salud del Gobierno Vasco, Dr. Iñaki Berraondo, recuerda que “para conseguir que el impacto de la diabetes sea menor y teniendo en cuenta su evolución, la intervención en diabetes, además de contar con una buena cartera de servicios, requiere de acciones de prevención y promoción de la salud como factores determinantes para reducir la prevalencia de la enfermedad, así como de formación y acceso a la educación”.

Por ello, el Plan de Salud del Gobierno Vasco 2013-2020 presta especial atención a esta enfermedad y, para actuar en la prevención de la diabetes, se desarrollan iniciativas concretas para la promoción de la salud y estilos de vida saludables con el fin disminuir los factores de riesgo, entre ellas: el proyecto "Iniciativas para una alimentación saludable en Euskadi" o los talleres "Cuidando mi diabetes", dentro de Osasun Eskola y el programa Paciente Activo.

Si no se controla

Considerada una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), si no se controla adecuadamente la diabetes puede producir complicaciones asociadas muy graves. Enfermedades cardiovasculares, trastornos renales o retinopatía diabética con pérdida de visión son algunas de las patologías que hacen más dependientes a las personas que las padecen.

En concreto, la diabetes está considerada como una de las principales causas de muerte en España debido al importante riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. De hecho, las personas con diabetes tienen hasta tres veces más riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular que las personas sin diabetes³. Al respecto, la doctora Sonia Gaztambide, presidenta de la Fundación SED y jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital de Cruces, aclara que “la diabetes tipo 2 es en sí misma un factor de riesgo cardiovascular. La hiperglucemia y la insulinoresistencia propias de la diabetes aceleran o intensifican la arteriosclerosis propia del envejecimiento, con las consiguientes complicaciones cardiovasculares”.

Sin embargo, “en pocas patologías -explica Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes-, el éxito del tratamiento depende en gran parte del autocontrol de quien la padece. Tanto el paciente como sus familiares deben tener, entre otros, conocimientos sobre la medición y el control del nivel de glucosa en sangre, la administración de la insulina u otros fármacos, la prevención y el tratamiento de episodios de hipoglucemia y los hábitos necesarios para evitar el sobrepeso. Por tanto, la formación en diabetes es clave”.

Cambio de hábitos

Tanto para prevenir como para el tratamiento de la diabetes, la dieta y el ejercicio son pilares básicos. No obstante, todos los expertos reconocen la dificultad para conseguir cambiar el estilo de vida del paciente. Aunque en cuanto a los hábitos nutricionales coinciden en que "nuestra dieta mediterránea se está consolidando como el patrón de dieta que ofrece más beneficios. Pero siempre estableciendo objetivos individualizados".

Sobre el ejercicio físico, matizan que "el mismo dependerá de la edad, el nivel de entrenamiento físico y la existencia de otras patologías. En general, se recomienda realizar ejercicio físico moderado durante 30 min al menos 3-5 días a la semana. Por ejemplo, caminar a diario".

En cualquier caso, como inciden, "en una persona con diabetes es clave la educación en diabetes. Se tiene diabetes los 365 días del año y las 24 horas del día por lo que es el paciente quien tiene que autocontrolar la enfermedad, siendo para ello parte activa en la supervisión y tratamiento de la diabetes".

Acerca de la Sociedad Española de Diabetes y su Fundación

La Sociedad Española de Diabetes es una organización científica multidisciplinar sin ánimo de lucro. Está dirigida a apoyar los avances en la prevención y el tratamiento de la diabetes, favoreciendo la generación e intercambio de conocimiento a nivel nacional e internacional con el fin de contribuir en último término a la mejora de la esperanza y calidad de vida de los pacientes con diabetes. Para más información: <http://www.sediabetes.org/>

Acerca de FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. Entre sus objetivos, la Fundación para la Diabetes trabaja en la educación de las personas con diabetes en particular y la sensibilización de la población general en la importancia sobre la importancia de mantenerse activos físicamente y llevar una alimentación equilibrada a través de su campaña 'Reta a la diabetes'. Para más información: <http://www.fundaciondiabetes.org/>

Acerca de Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global de cuidados sanitarios con 95 años de innovación y liderazgo en el cuidado de la diabetes. Esta herencia le ha dado la experiencia y la capacidad adecuadas para ayudar a las personas que padecen otras graves patologías

crónicas: hemofilia, trastornos del crecimiento y obesidad. Novo Nordisk tiene su sede central en Dinamarca, emplea a unas 42.700 personas en 79 países y comercializa sus productos en más de 170 países. Para más información, visite novonordisk.com, [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#)

Para más información:

Silvia Muñoz
Novo Nordisk
T. 91 334 98 00

Rafa Coloma/Mónica Villegas
Cícero Comunicación
T. 91 750 06 40

Referencias

1. Prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose metabolism in the adult population of the Basque Country, Spain. Revista DIABETICMedicine. DOI: 10.1111/dme.13181.
2. Estudio di@bet.es. CIBERDEM.
3. Global report on diabetes. World Health Organization (WHO), 2016.