



Conoces tu
riesgo de padecer
Diabetes del Adulto?



Comunidad de Madrid
www.madrid.org



“La diabetes es una enfermedad metabólica en la cual la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima de lo normal.”





¿Qué es la diabetes?

La **diabetes** es una enfermedad metabólica en la cual la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima de lo normal.

En la **Comunidad de Madrid** padecen diabetes entre un 6 y un 10 % de la población general, y aproximadamente una de cada cuatro personas si son mayores de 70 años.

Todos los alimentos que tomamos se desdoblan en sus componentes básicos mediante la digestión. Uno de ellos es la **glucosa**, que es transportada por la sangre a todas las células del cuerpo para producir la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo.

La **insulina** es una hormona que se produce en el páncreas, y es la que facilita el paso de los azúcares desde la sangre a las células. En la diabetes, la insulina no funciona bien (el páncreas no la fabrica, o la que fabrica no realiza su función adecuadamente), por lo cual se eleva el nivel de glucosa en la sangre. Si este exceso de glucosa se mantiene durante mucho tiempo, acaba lesionando los vasos sanguíneos, y como consecuencia otras partes del cuerpo, especialmente los ojos, el corazón, los riñones, el sistema nervioso y los pies.

Hay dos tipos de diabetes, la **TIPO 1** (que se produce como consecuencia de la destrucción de las células que producen la insulina, aparece sobre todo en jóvenes) y la **TIPO 2** (también llamada diabetes del adulto, aunque es cada vez más frecuente en edades más jóvenes y que se debe a la dificultad para la utilización de la insulina).



A woman with long blonde hair, wearing a light green t-shirt and white pants, stands in the foreground on the right side of the frame. She is smiling slightly and looking towards the camera. Behind her is a large, semi-transparent orange silhouette of a person's head and shoulders. In the background, there are several other orange silhouettes of people, some facing forward and some in profile, creating a sense of a crowd.

**“Los síntomas de alerta son:
aumento del apetito, de la
sed, presencia de fatiga/
cansancio y aumento de
la eliminación de orina
especialmente por la noche.”**



¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Al principio de la enfermedad muchas personas no presentan signos ni síntomas, o éstos son tan leves que a veces ni se notan.

Los síntomas de alerta son: aumento del apetito, de la sed, presencia de fatiga/cansancio y aumento de la eliminación de orina.

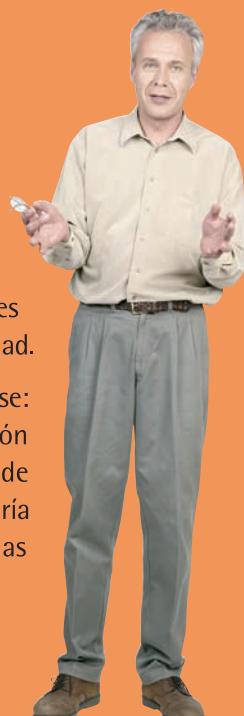
¿Cómo se diagnostica la diabetes?

La diabetes se diagnostica con un análisis de sangre para medir la cantidad de glucosa en ella.

Consecuencias de la diabetes

Las personas con diabetes tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares que el resto de la población y suelen ser de mayor gravedad y peor evolución. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestra Comunidad.

Muchos de los factores de riesgo cardiovascular pueden modificarse: el tabaquismo, el sobrepeso, la obesidad abdominal, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el sedentarismo. La prevención de estos factores de riesgo, la mayoría comunes a la diabetes, contribuiría tanto a la prevención de la diabetes, como a la disminución de las enfermedades cardiovasculares.



A woman with short brown hair and a pink top is smiling broadly in the upper right corner. In the background, several dark silhouettes of people are standing, some facing forward and some in profile, against a solid orange background.

“Algunos hábitos de vida pueden elevar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, tales como el sedentarismo, ciertos hábitos alimentarios, el sobrepeso o la obesidad abdominal.”



¿Tengo algún riesgo de padecer diabetes?

Las personas con un riesgo mayor de presentar la enfermedad han sido definidas por los expertos como "DE ALTO RIESGO". Estas personas, identificadas a tiempo, pueden realizar una serie cambios en su estilo de vida, que pueden prevenir la enfermedad o retrasar su aparición.

Hay factores de riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2 que no son modificables, como la edad, la historia familiar,

haber presentado diabetes durante el embarazo, o la raza; sin embargo, algunos hábitos de vida, que pueden elevar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, tales como el sedentarismo, ciertos hábitos alimentarios, el sobrepeso o la obesidad abdominal, sí se pueden modificar.





CONOCE TU RIESGO

Para saber qué riesgo tienes de sufrir diabetes tipo 2, señala la opción correcta y suma los puntos obtenidos:

1. Edad:

Menos de 45 años (0 puntos)

45-54 años (2 puntos)

55-64 años (3 puntos)

Más de 64 años (4 puntos)

2. Índice de masa corporal (IMC):

Para saber si una persona está en su peso normal o no, se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo su peso (en Kg) por su altura al cuadrado (en metros). Por ejemplo, si su peso es de 70 Kg. y su altura es de 1,65 m, su índice será:

$$70/(1,65 \times 1,65) = 25,7$$

Calcula el tuyo:

Menor de 25 Kg/m^2 (0 puntos)

Entre $25-30 \text{ Kg/m}^2$ (1 punto)

Mayor de 30 Kg/m^2 (3 puntos)

3. Perímetro de cintura medido por debajo las costillas (normalmente a la altura del ombligo):

Hombres

Mujeres

Menos de 94 cm Menos de 80 cm (0 puntos)

Entre 94-102 cm Entre 80-88 cm (3 puntos)

Más de 102 cm Más de 88 cm (4 puntos)

4. ¿Realizas diariamente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?

Sí (0 puntos)

No (2 puntos)

5. ¿Con qué frecuencia tomas verduras o frutas?

Cada día (0 puntos)

No cada día (2 puntos)

DE DESARROLLAR DIABETES*:

6. ¿Te han dicho que tienes la tensión arterial alta o tomas medicación para la hipertensión de forma regular?

No (0 puntos)

Sí (2 puntos)

7. ¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa (azúcar) altos (p.ej., en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?

No (0 puntos)

Sí (5 puntos)

8. ¿Alguno de tus familiares, allegados u otros parientes ha sido diagnosticado de diabetes?

No (0 puntos)

Sí abuelos, tíos, primos (no padres,
hermanos o hijos) (3 puntos)

Sí padres, hermanos o hijos (5 puntos)

SUMA LOS PUNTOS Y CALCULA TU PUNTUACIÓN

Tu riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2:

Menos de 7 puntos: el riesgo es **bajo**

7-11 puntos: **ligeramente elevado**

12-14 puntos: **moderado**

15-20 puntos: **alto**

Más de 20 puntos: **muy alto**

* Adaptado del Findrisk test (Diseñado por J. Tuomilehto, Department of Public Health, University of Helsinki, and J. Lindström, MFS, National Public Health Institute. Publicado por Finnish Diabetes Association, 2001)

¿QUÉ HACER?

SI TU PUNTUACIÓN ES INFERIOR A 12 PUNTOS, lleva una vida saludable: cuida tu alimentación, mantente físicamente activo y controla tu peso.

SI TU PUNTUACIÓN ESTÁ ENTRE 12-14 PUNTOS, tendrías que considerar seriamente la necesidad de mejorar tu actividad física y tu dieta, y prestar atención al peso para prevenir el desarrollo de diabetes.

SI HAS OBTENIDO 15 Ó MÁS PUNTOS, contacta con tu médico para que descarte una posible diabetes sin síntomas.



“Come de todo con moderación y evita el sobrepeso.”

1

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Come de todo con moderación y evita el sobrepeso:

- ✓ Procura realizar una alimentación variada a lo largo del día.
- ✓ Es importante desayunar todos los días. Un desayuno completo debería contener fruta, cereales y lácteos.
- ✓ Conviene repartir lo que comes en 4-5 comidas a lo largo del día.
- ✓ La ingesta de líquidos debe ser aproximadamente de 1,5 a 2 litros.
- ✓ Modera el consumo de alcohol, no alimenta y además engorda.
- ✓ Recuerda que es conveniente el consumo de pescados, legumbres, huevos y carnes magras.
- ✓ Procura tomar con moderación los fritos, rebozados y alimentos grasos.
- ✓ Consume frutas y verduras. Es aconsejable la toma de 5 raciones al día de estos alimentos, que contienen fibra y diversas sustancias antioxidantes.
- ✓ Modera el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- ✓ Procura no "picar" entre horas. Ten a mano frutas y hortalizas para cuando tengas hambre.
- ✓ Recupera la dieta mediterránea. Come despacio y disfruta mientras lo haces.
- ✓ Evita las grasas hidrogenadas o grasas trans.





“La vida sedentaria predisponde a padecer diabetes. El ejercicio fisico regular es muy beneficioso. **”**

2

PRACTICA EJERCICIO FÍSICO

Junto con la alimentación inadecuada, otro factor importante que predispone a padecer diabetes es llevar una vida sedentaria. El ejercicio físico practicado regularmente es muy beneficioso:

- ✓ Reduce el riesgo de padecer diabetes al mejorar la función de la insulina y la utilización de la glucosa, disminuyendo sus cifras en sangre.
- ✓ Mejora las cifras de colesterol y triglicéridos en sangre.
- ✓ Contribuye a reducir el peso.
- ✓ Disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular.
- ✓ Mejora el control de la tensión arterial.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Mejora la depresión, la ansiedad y el estrés.
- ✓ Ayuda al abandono del tabaquismo.

Es recomendable:

- ✓ Practicar alguna actividad, ejercicio o deporte que te guste.
- ✓ Empezar poco a poco con una actividad física fácil y adaptada a tu edad y capacidad.
- ✓ Practicar una actividad física frecuente y regular. Mínimo 30'/día, 4 ó 5 días a la semana.
- ✓ Realizar ejercicio aeróbico: caminar (a ritmo ligero y constante), nadar, montar en bici y bailar.
- ✓ Evitar el ejercicio físico extenuante/intenso.
- ✓ Aprovechar las actividades cotidianas para hacer ejercicio:
 - Utilizar escaleras en vez del ascensor.
 - Bajar del autobús unas paradas antes.
 - Evitar coger el coche.



2



“Dejar de fumar es posible y aporta muchos beneficios: aumenta la esperanza de vida, disminuye el riesgo de padecer diversas enfermedades...”



3

SI FUMAS, ABANDONA EL HÁBITO

El tabaco es una droga con una enorme capacidad adictiva que provoca dependencia física, y su consumo es responsable de los principales problemas cardiovasculares y muchos tumores.

Ten en cuenta que dejar de fumar:

- ✓ Es posible.
- ✓ Cualquier edad es buena para abandonar el tabaco, y cuanto antes mejor.
- ✓ Siempre te aportará beneficios.
- ✓ Puedes recibir ayuda si la solicitas. Existen tratamientos de probada eficacia y que te ayudarán a dejar de fumar.

Hay muchas razones para dejar de fumar:

- ✓ Aumenta la esperanza y la calidad de vida.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer cáncer de pulmón, de laringe, de páncreas, de vejiga, de riñón, de cuello de útero, de esófago y de la cavidad bucal, etc.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Aumenta la capacidad para hacer ejercicio físico.
- ✓ Mejora el aspecto de tu piel y dientes.
- ✓ Mejora la salud en general.



3

RECUERDA QUE LO IMPORTANTE ES:

1 Llevar una dieta equilibrada, suficiente y variada.

2 Mantener un peso adecuado.

3 Hacer ejercicio con regularidad.



4 Controlar la tensión arterial y el colesterol.

5 Abandonar el hábito de fumar.

Sociedad Española de Diabetes: <http://www.sediabetes.org>

Federación Española de Asociaciones de Educadores en Diabetes: <http://www.feaed.org>

Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria: <http://www.somamfyc.com>

Sociedad de Endocrinología, Nutrición y Diabetes de Comunidad de Madrid: <http://www.sendimad.org>

PÁGINAS WEB



Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de
Atención Primaria

Comunidad de Madrid



sendimad.org

