

PUBLICADO EL NUEVO ATLAS DE LA DIABETES

Un millón más de diabéticos en España en solo dos años

Mientras en unos países la ignoran por desconocida y en otros se le ha perdido el respeto porque no duele, el nuevo Atlas de la Diabetes advierte de que en los dos últimos años la prevalencia en España ha aumentado un 33,41% en adultos. Si la población no se decide a combatirla con dieta sana y ejercicio, en 2035 serán el doble: 5,1 millones de enfermos, tantos como los habitantes de la Comunidad Valenciana.

María Martín

14/11/2013 07:00 CEST



En 2035, el 10% del planeta no producirá suficiente insulina para mantener los niveles de glucemia normales. / Berliner Verlag-EFE

Hoy, Día Mundial contra la Diabetes, ¿cuántos lucirán en la solapa o en su perfil de Facebook un círculo azul, símbolo de la lucha contra esta enfermedad? Seguro que menos de los que sienten la necesidad solidaria de vestir el lazo rosa o rojo. La mayoría desconoce que la diabetes mata a más de 25.000 españoles cada año, frente a los 6.300 fallecimientos por cáncer de mama o el millar de muertes del sida. Es una asesina silenciosa que se

sirve de la ignorancia y de un estilo de vida insano.

La Federación Internacional de la Diabetes ([IDF](#), en sus siglas en inglés) ha dado hoy a conocer las cifras que arroja el último atlas de esta dolencia: hay 382 millones de casos en el mundo, de los que el 46% aún no han sido diagnosticados. En 2011 había un total de 366 millones de diabéticos de entre 20 y 79 años, por lo que la enfermedad ha 'captado' a otros 16 millones en solo dos años.

Uno de cada diez habitantes del planeta será diabético en el año 2035, según el nuevo informe

El [Atlas de la Diabetes](#) es una estimación bioestadística de la prevalencia actual de la enfermedad en el mundo y de la evolución que experimentará en el futuro. Este análisis bienal es elaborado por la IDF, que aglutina 200 asociaciones de pacientes y sociedades científicas de 160 países, incluida la Sociedad Española de Diabetes (SED). Los datos se recaban tanto en revistas científicas como de estadísticas de las administraciones nacionales, organismos internacionales e investigadores.

Un futuro oscuro

Uno de cada diez habitantes del planeta tendrá un páncreas que no produce suficiente insulina para mantener los niveles de glucemia normales en el año 2035. IDF alerta de que si no se adoptan políticas más ambiciosas y adaptadas a la particularidad cultural de cada región, en el plazo de 22 años el total de diabéticos será el doble: 592 millones, tantos como toda la población de Estados Unidos, Brasil y Alemania juntos.

Alrededor del 90% de los diabéticos sufren diabetes mellitus o tipo 2. Es el trastorno metabólico más común y da la cara en la edad adulta debido a la obesidad y el sedentarismo, por lo que se puede evitar. Las otras dos categorías más frecuentes son la tipo 1, que se diagnostica en la infancia, y la diabetes gestacional.

En España, la evolución de la diabetes ha ido pareja al avance mundial. Entre

2011 y 2013 ha aumentado el número de casos en un 33,41% y la previsión de la IDF para 2035 coincide en que la cifra de diabéticos, como en el conjunto del planeta, se duplicará de 2,8 a 5,1 millones de afectados.

Hasta el 80% de casos de diabetes tipo 2 en pacientes de alto riesgo pueden ser prevenidos adoptando un estilo de vida sano

Actualmente, la IDF calcula que la tasa de prevalencia nacional (casos en adultos/población adulta total) es del 10,83%, lo que supone que se ha disparado un 33,09% desde 2011. Y seguirá esa tendencia al alza con un 14,39% previsto para el año 2035, de acuerdo con el Atlas de la Diabetes.

"La prevalencia real de la diabetes tipo 2 en España ya es del 13,8%, como recoge el Estudio di@bet.es que se realizó en 2011 en 5.800 mayores de 18 años de todo el territorio nacional. La tasa del Atlas se sitúa en 10,83% porque es una estimación", añade Franz Martín Bermudo, vicepresidente de SED y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Una patología carísima

A pesar de los esfuerzos de especialistas, asociaciones y administraciones por divulgar la prevención, el número de españoles que no saben que padecen diabetes sigue siendo muy elevado: 1.387.000 afectados, el 36,59% del total, lo que incide tanto en las complicaciones como en los fallecimientos y en el gasto sanitario.

Las arcas públicas españolas soportan un coste medio por diabético de 2.449 euros al año, cerca del doble de la media global. La factura mundial ya consume 571.000 millones de dólares, lo que supera con creces las estimaciones de gasto de 490.000 millones que previó la IDF para 2030. Ni por esas se invierte la tendencia.

Paradójicamente, la mayoría de estos diabéticos tienen en su mano la posibilidad de no serlo. Leonor Guariguata, bioestadística de la IDF y

miembro del Comité Ejecutivo del Atlas de la Diabetes, asegura a SINC que “se ha comprobado que hasta el 80% de casos de diabetes tipo 2 en pacientes de alto riesgo pueden ser prevenidos adoptando un estilo de vida sano. En gente que ya tiene diabetes, estos cambios también son elementales para prevenir el desarrollo de complicaciones como amputaciones, derrames cerebrales, ceguera o fallecimientos”.

En los certificados de defunción no figura que la muerte es debida a la diabetes, sino a fallos orgánicos; por eso no existe conciencia de que mata

Entonces, ¿por qué tanta resistencia? “No se teme a la diabetes porque no duele”, explica el doctor Martín Bermudo. “No es contagiosa y su avance no se siente hasta que las complicaciones son irremediables. En los certificados de defunción no figura que la muerte es debida a la diabetes sino a fallos orgánicos. Estamos trabajando para que sí aparezca esta causa y la gente se concientice de que mata”.

La falta de miedo unida a una pésima dieta, el sedentarismo y una mayor esperanza de vida son los motores de esta pandemia en nuestro país. En el caso de los países empobrecidos habría que añadir, como subraya Guariguata, “el escaso acceso a buenos servicios sanitarios de calidad y el crecimiento de las poblaciones urbanas”.

Sudar más, comer más y mejor

El apego a la comida basura y el sofá no se explica únicamente desde la pereza o la glotonería. “Dar órdenes a la gente no funciona –advierte Martín Bermudo–. En unas jornadas sobre *diabesidad*, un término que hemos acuñado para asociar la diabetes y la obesidad, los psicólogos clínicos nos hicieron ver que obligar a una persona a que cambie su estilo de vida es una técnica invasiva más. Tus hábitos están relacionados con la vida social, las relaciones familiares, tu intimidad. Que se metan en ellos molesta más que una colonoscopia”.

Por eso, el portavoz de la SED defiende que se produciría un punto de inflexión si se apostase por una buena educación en salud durante los primeros quince años de vida, y se diese a los diabéticos terapia conductual para salvar ese estilo de vida pernicioso; un método que ya ofrecen clínicas privadas de Estados Unidos.

Sin olvidar un cambio de mentalidad de los poderes políticos, económicos, empresariales y sociales, insiste Martín Bermudo: “El gobierno sueco aplica desgravaciones fiscales a las empresas que dedican una hora de la jornada a que sus trabajadores hagan deporte. Eso sí es luchar contra la diabetes”.

No es una enfermedad de ricos ni de viejos

Hombre urbanita de entre 40 y 70 años es el perfil medio del diabético tipo 2 en todo el mundo. La estadística destierra la falsa creencia de que es una enfermedad de personas mayores. El 80% tienen entre 40 y 59 años y habitan países pobres o en vías de desarrollo, como recoge el Atlas de Diabetes 2013 de la IDF.

China vuelve a encabezar el *top ten* de los países con más afectados: 98 millones. Le sigue India, con 65,1 millones. Tokelau, un pequeñísimo archipiélago ubicado al sur del Pacífico, ostenta el primer puesto de la tasa de prevalencia con un 37,5%. En el futuro, África, con un incremento de enfermos del 109%, junto con Oriente Medio (96%) y el sureste asiático (71%) serán los motores de ese luctuoso despegue previsto para 2035.

La bioestadística Leonor Guariguata comenta que “las islas del Pacífico, y muchas otras islas en el mundo, han tenido un desarrollo económico en los últimos 30 o 40 años que ha revolucionado el ambiente. Además, se ha encontrado que ciertas poblaciones de las islas del Pacífico están predispuestas genéticamente a desarrollar la enfermedad”.

Europa figura como la región con la menor tasa de prevalencia, aunque es la primera en diabetes tipo 1.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EPIDEMIOLOGÍA | DIABETES | ENFERMEDAD | OBESIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)