Washington, D.C., 14 de noviembre de 2012 (OPS/OMS)- La diabetes se ha convertido en una de principales causas de muerte y discapacidad en la región de las Américas y, si la tendencia actual continúa, la carga de esta enfermedad crecerá sustancialmente en las próximas dos décadas, señalaron expertos de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).

En el Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora el 14 de noviembre, la OPS/OMS llama la atención sobre el impacto de la diabetes y alienta a mejorar la prevención y el cuidado de esta enfermedad.

“La diabetes ha alcanzado proporciones de epidemia en las Américas”, dijo James Hospedales, OPS/OMS, Asesor Principal en enfermedades no transmisibles. “América Latina y especialmente el Caribe, ha alcanzado los porcentajes mas altos de diabetes en el mundo. Si no se llevan a cabo acciones inmediatas al respecto –especialmente para reducir el notable incremento de obesidad-- el problema únicamente seguirá incrementando”.

La OPS/OMS estima que alrededor de 62,8 millones de personas en las Américas padecen diabetes (dato de 2011). Si la tendencia actual continúa, se espera que este número aumente a

91,1 millones para 2030. En América Latina, se calcula el número de personas con diabetes podría subir de 25 millones a 40 millones para el año 2030, y en Norteamérica y los países no hispanos del Caribe este número puede ascender de 38 a 51 millones durante este mismo período, según estima la OPS/OMS.

A nivel mundial, la OMS estima que más de 346 millones de personas tienen diabetes, y se estima que el dato se duplicará para el año 2030 si la tendencia actual continúa.

La diabetes está fuertemente ligada al sobrepeso y a la obesidad, que van también en aumento en las Américas y el mundo. Según información de países de las Américas muestran que las tasas de obesidad (Índice de Masa Corporal =30) en adultos varía entre el 15% en Canadá y el 30% o más en Belice, México y Estados Unidos.

Las estadísticas muestran también que la obesidad y el sobrepeso están aumentando en personas de todas las edades: entre el 7% y 12% en niños menores de 5 años y uno de cada cinco adolescentes en América son obesos. Los porcentajes de sobrepeso y obesidad en adultos se aproximan al 60%.

Si no se controla, la diabetes puede causar daño en los ojos (potencialmente puede llevar a la ceguera), en los riñones (causando insuficiencia renal), y puede también dañar los nervios (impotencia en las extremidades, pudiendo llegar a causar la amputación). La diabetes también incrementa los riesgos de infarto, enfermedades del corazón e insuficiencia de flujo de sangre hacia las piernas. Estudios muestran que el buen control del metabolismo previene o demora dicha enfermedad. Un buen cuidado de los pies, someterse a exámenes de vista regularmente y controlar la presión sanguínea son esenciales, especialmente para prevenir ceguera y amputaciones.

La diabetes es un gran y creciente reto para los sistemas de salud, según los expertos. Quienes tienen diabetes necesitan cuidados integrados, coordinados y probados con evidencia que promueve un papel central de los pacientes y sus familiares.

“La educación y el involucramiento del paciente son absolutamente claves para promover un mejor auto-manejo de la diabetes”, dijo Hospedales. “Esto incluye un auto-monitoreo del nivel de glucosa en la sangre, así como estar alerta a señales de posibles complicaciones”, añadió.

También la prevención es igual de importante. Para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones, las personas deben:

Alcanzar y mantener un peso corporal saludable
Estén físicamente activas, con un mínimo de 30 minutos diarios de actividades de intensidad moderada la mayor cantidad de días posible
Tengan una dieta saludable, incluyendo de tres a cinco raciones de frutas o vegetales diarios y reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas
Evitar el uso del tabaco, que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares
Tomar menos alcohol

Este año el Día Mundial de la Diabetes, cuyo lema es “Diabetes: protege nuestro futuro”, es parte de una campaña de cinco años que lidera la Federación Internacional de Diabetes para promover la educación y la prevención de esta enfermedad. La campaña de este año se enfoca en los niños y los jóvenes con mensajes educativos y de prevención para alentar una toma de conciencia temprana de los riesgos y peligros de la diabetes y la importancia de la alimentación saludable y de la actividad física para prevenir la diabetes tipo 2.

Los materiales de la campaña por el Día Mundial de la Diabetes 2012 incluyen afiches que muestran las señales de alerta por diabetes (orinar frecuentemente, pérdida de peso, falta de energía y sed excesiva), los factores de riesgo (historia familiar, falta de ejercicio físico, dietas poco sanas y exceso de peso), y actividades físicas que pueden ayudar a prevenir la enfermedad (caminatas, danza, natación y ciclismo). Los afiches referidos a la prevención muestran que 30 minutos de ejercicios diarios pueden reducir en un 40% el riesgo de la persona para desarrollar diabetes del tipo 2.

Para más información sobre diabetes y su prevención, visitar los enlaces abajo:

Datos sobre diabetes en las Américas

· En las Américas, la prevalencia de diabetes en adultos es más alta en los países del Caribe de habla inglés, seguido por poblaciones que viven en ambos lados de la frontera entre

Estados Unidos y México.

· La prevalencia más alta de diabetes tipo 2 se encuentra entre los indígenas Pima de Arizona, entre los cuales casi todos los adultos han desarrollado diabetes.

· En México y en la mayoría de los países de América Central y América del Sur y en el Caribe de habla hispana, se ha reportado una prevalencia de diabetes de entre 8% y 10%.

· La prevalencia de diabetes más baja en las Américas se registró en Tegucigalpa, Honduras (6,1%).

· En Norteamérica, afro-americanos y mexicano-americanos tienen un riesgo más alto de tener diabetes que los americanos caucásicos, debido tanto a factores hereditarios como a factores ambientales tales como una nutrición pobre y falta de ejercicio.

· Análisis muestran que el porcentaje de personas que padecen diabetes y no controlan el nivel de glucosa en su sangre llega a ser hasta 66% en Chile (2009), 70% en Veracruz, México (2005), 63% en la frontera de México con EEUU, 58% en los Latinos que habitan en Estados Unidos (2001 – 2002) y 54% en Costa Rica (2010).

Este año, la OPS cumple 110 años y es la organización internacional de salud pública más antigua del mundo. Trabaja con todos los países del continente americano para mejorar la salud y la calidad de la vida de las personas de las Américas y actúa como la Oficina Regional para las Américas de la OMS.

ENLACES:

Enfermedades Crónicas:

http://bit.ly/ZLcEIx