

## **"Se calcula que un 10,6% de la población en Euskadi padece diabetes"**

**Un estilo de vida saludable podría prevenir hasta el 90% de los casos de diabetes tipo 2. La diabetes, tema central de la charla para ciudadanos que organiza este jueves en su sede el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa**

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa en San Sebastián acogerá mañana jueves, 26 de octubre, a las 18,00 horas la charla-coloquio "La diabetes, pandemia del siglo XXI. Pautas para su diagnóstico y control en pequeños y mayores". La conferencia, con entrada libre hasta completar aforo, se enmarca en el Ciclo Espacio de Salud y Cuidados para ciudadanos que organiza el COEGI.

Participarán como ponentes: Estibaliz Gamboa, enfermera responsable del Programa Paziente Bizia-Paciente Activo de Osakidetza, y Arantza Telleria, Secretaria de la Asociación Guipuzcoana de Diabéticos y monitora del Programa Paziente Bizia-Paciente Activo en Diabetes.

"El número de personas con diabetes ha aumentado de manera exponencial en los últimos años, de 108 millones en 1980, a 422 millones en 2014 y se prevé que sean 592 millones en 2035. En España se calcula que un 13,8% de la población tiene diabetes, pero alrededor del 6% no lo sabe. El dato es menor en Euskadi, 10,6%", apunta Estibaliz Gamboa, enfermera responsable del programa Paziente Bizia-Paciente Activo de Osakidetza.

"El 90% de los casos de diabetes son de tipo 2. Si nos centramos por franjas de edad, entre los 61-75 años, el 29,8% de las mujeres y el 42,4% de los varones presentan diabetes tipo 2. Estos porcentajes ascienden al 41,3% en las mujeres y el 37,4% de los varones de más de 75 años", asegura Estibaliz Gamboa.

### **Tipos de Diabetes**

La diabetes tipo 1 se da principalmente en gente joven y se produce porque el páncreas no produce insulina o es insuficiente para controlar los niveles de glucosa en sangre. "El tratamiento se basa en tres pilares: una alimentación adecuada, ejercicio físico e insulina". La diabetes tipo 2 se produce generalmente a partir de los 40 años, aunque puede darse antes. "Está muy relacionada con la obesidad y los malos hábitos de vida. El páncreas produce poca insulina o la que produce no hace bien su función. El tratamiento se fundamenta en una alimentación adecuada y ejercicio físico. En algunos casos con esto no es suficiente y hay que incluir pastillas y/o insulina", explican las participantes del programa Paziente Bizia-Paciente activo en Diabetes. "También es importante cuidar la salud emocional, ya que esto también influye", matizan.

Asimismo, existen la Diabetes gestacional que se produce en un 5-7% de los embarazos y existe un cuarto tipo de diabetes, la diabetes secundaria, "denominada así porque es consecuencia de factores como enfermedades del páncreas o del sistema endocrino (glandular), enfermedades genéticas, o exposición a ciertos agentes químicos", subrayan.

“El mayor problema de la diabetes tipo 2 es que muchas veces su diagnóstico se realiza de forma casual, porque puede no dar síntomas hasta que aparecen las complicaciones. El diagnóstico se hace mediante un análisis de sangre. La diabetes tipo 1 da síntomas de manera repentina y brusca. Los síntomas son orina muy frecuente, sed intensa, aumento del apetito, pérdida de peso y cansancio o debilidad extrema”, explica la enfermera Estibaliz Gamboa.

Un estilo de vida saludable, principal medida de prevención

La prevención en diabetes se centra en la adopción de estilos de vida saludables ya que está demostrada la asociación entre obesidad, escaso ejercicio físico y diabetes. “Un estilo de vida saludable podría prevenir hasta el 90% de los casos de diabetes tipo 2”, apunta Gamboa.

La diabetes es una enfermedad crónica, es decir, no se cura. Aunque este bien controlada y los niveles de glucosa sean adecuados se deben mantener unas medidas higiénico-dietéticas adecuadas, además del tratamiento farmacológico si es que existe. “Es necesario mantener una actitud activa en el cuidado de la salud para evitar que la enfermedad avance y aparezcan complicaciones”, explica la enfermera responsable del Programa Paziente Bizia-Paciente Activo de Osakidetza.

“La formación de los pacientes crónicos en habilidades y competencias específicas para la gestión de las enfermedades crónicas promueve una toma de decisiones más informada y un mejor auto-cuidado de la salud, y contribuye a la mejora de la calidad de la asistencia sanitaria recibida y de la eficiencia del acto médico. Esto hace que se produzca una mejora en la adherencia terapéutica y de los niveles de salud”, concluye Estibaliz Gamboa.

IV Edición del Espacio de Salud y Cuidados del COEGI

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa organiza la IV edición de este ciclo de charlas-coloquio con el objetivo de concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de la prevención y la educación para la Salud.

La última de las charlas programadas en 2017 tendrá lugar el 23 de noviembre bajo el título “Pacientes en situación terminal. Cuidados paliativos, hospitalización a domicilio y apoyo a la familia”.

**Datos de contacto:**

Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>