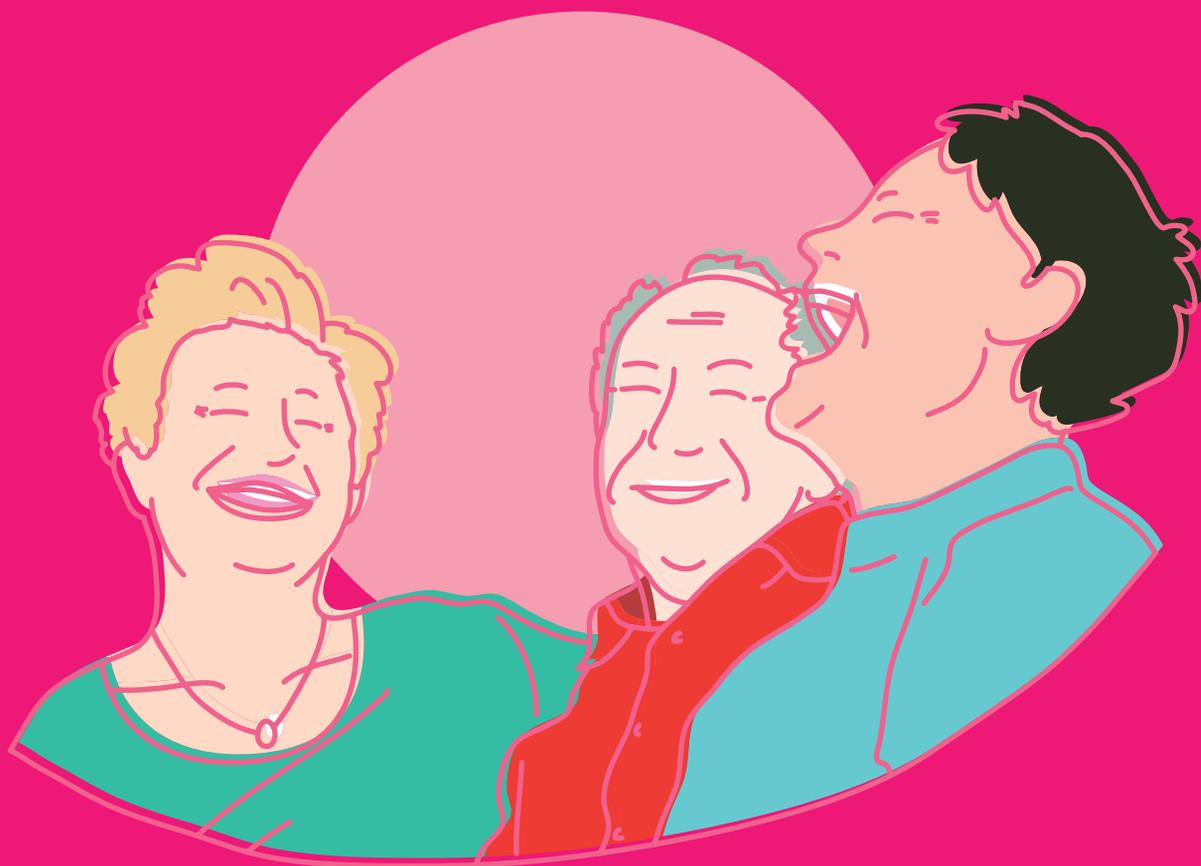




# INTRODUCCIÓN



© Cruz Roja 2016

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares del Copyright.

**Edita:** Cruz Roja • **Oficina Central:** Avda. Reina Victoria, 26 - 28003 Madrid  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

Contenidos: Fernanda Febres-Cordero Dorado y Cristina Fernández Fernández

Ilustraciones: Luis Domínguez Gómez

Servicios editoriales: Cyan

ISBN: 978-84-7899-326-0 • Depósito Legal: M-36624-2016

# INTRODUCCIÓN

La **diabetes mellitus** es una enfermedad crónica producida por una alteración del metabolismo que provoca un aumento de la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre. La **glucosa** proporciona energía a las células del organismo, pero para que acceda al interior de estas necesita de una hormona llamada **insulina**. El páncreas produce la insulina y adapta la cantidad en función de lo que comemos y la actividad que estemos realizando. La diabetes consiste en una alteración de la función del páncreas y, principalmente, puede ser de dos tipos:

- **Tipo 1.** El páncreas **no produce** insulina por predisposición genética, desde la infancia o la juventud, por lo que la persona requiere inyecciones de insulina.
- **Tipo 2.** El páncreas **no produce suficiente** insulina o el organismo **no la utiliza** de manera adecuada. Este tipo de diabetes es mucho más frecuente y suele aparecer entre personas sedentarias y con sobrepeso, en la edad adulta.

Existen otros tipos de diabetes como la gestacional (la mujer durante el embarazo puede tenerla y al dar a luz puede desaparecer o continuar de manera crónica), la producida por medicamentos (como los corticoides) o la que se desencadena tras una cirugía de páncreas.

Cuando el organismo no procesa adecuadamente el azúcar, se produce un aumento de los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia) que a largo plazo puede ocasionar:

- Falta de riego sanguíneo en las extremidades, produciendo el síndrome del pie diabético, una enfermedad arterial oclusiva que, a veces, obliga a amputar el pie o la pierna.
- Enfermedad por arteriosclerosis precoz.
- Retinopatía diabética: lesiones en los ojos, pudiendo provocar ceguera.
- Enfermedades cardíacas, pudiendo provocar ataques de corazón (infarto de miocardio).
- Nefropatía diabética: pérdida total de la función renal (riñones).
- Neuropatía diabética: trastorno del sistema nervioso.
- Daños en la piel, dermatopatía diabética.

La diabetes afecta a entre el 5 y el 10% de la población general, según el estudio que se consulte, y al 16% de la población mayor de 65 años. Debido al aumento de la obesidad y la vida sedentaria se calcula que en España en 2030 una de cada diez personas adultas tendrá diabetes, por lo que cobra importancia la prevención y la sensibilización\*.

Las personas tienen un mayor riesgo de padecerla, no solo por antecedentes familiares, sino a mayor edad (especialmente a partir de los 45 años), si tienen sobrepeso y si no mantienen hábitos de vida saludables. En este sentido, la **prevención** y el **tratamiento** de la diabetes se basan en los siguientes pilares básicos:

- Alimentación equilibrada.
- Ejercicio físico saludable regular.
- Seguimiento de la pauta médica.
- Hábitos generales: evitar fumar, organización de horarios, higiene de los pies y la piel en general.
- El diagnóstico precoz de la diabetes, mediante la detección de síntomas o indicadores relacionados con la enfermedad, que posibilite la valoración y seguimiento del tratamiento que más se adecúe a las necesidades de la persona e intentar minimizar el impacto de la enfermedad en su salud.

\* Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014): Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud. Visión esquemática de la actualización de 2012, p. 11. [Disponible en: [http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/EstrategiaDiabetes\\_accesible.pdf](http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/EstrategiaDiabetes_accesible.pdf)].

- Pautas de autocontrol y regulación individual de la enfermedad diabética (conocer técnicas básicas de autocontrol de su enfermedad y acciones básicas ante cambios de horario, descompensaciones hipoglucemias, etc.).
- Controles periódicos, de cara a ajustar el tratamiento y detectar de forma precoz posibles complicaciones de la enfermedad (por ejemplo: exámenes del fondo de ojo para la detección de retinopatía diabética, el cribado de daño renal para la detección de microalbuminuria, control periódico de tensión arterial, etc.).

Esta guía forma parte del Proyecto REAPRENDE. DATE A LA BUENA VIDA, que persigue mejorar la calidad de vida y reducir la vulnerabilidad de las personas ante la diabetes, de cara a la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 y al mantenimiento de hábitos saludables adecuados una vez diagnosticada la enfermedad.

El proyecto gira en torno a los siguientes objetivos principales:

- Promover estilos de vida saludables de cara a la prevención de la diabetes tipo 2, así como a la reducción de los riesgos o impacto asociado a la diabetes cuando ya se ha diagnosticado.
- Favorecer el diagnóstico precoz de la diabetes, que facilita el control y/o la reducción de las consecuencias de la enfermedad.

Presta especial atención a los factores de riesgo que se relacionan con la diabetes tipo 2, por ser susceptible de prevención a través del fomento de hábitos de vida saludables. Para ello, se recogen diversas actividades prácticas que se clasifican en tres bloques: alimentación, actividad física y hábitos saludables. Cada uno de estos bloques contiene seis actividades específicas para trabajar sobre diferentes aspectos.

Cada actividad se presenta en formato de ficha siguiendo la siguiente estructura:

- **Cara A:** recoge una descripción de la actividad dirigida al formador o formadora, en la que se especifica la duración prevista, los objetivos, los recursos requeridos, el desarrollo, algunas orientaciones y los criterios de evaluación.
- **Cara B:** incluye aquel material de apoyo para desarrollar la actividad con los y las participantes.
- **Anexo:** El formador o formadora puede obtener más información sobre los contenidos abordados en la actividad en el anexo asociado a la misma o visitando la web del proyecto: [www.reaprendecr.es](http://www.reaprendecr.es)



Cara A

Cara B

Anexo

Las diversas actividades pueden desarrollarse siguiendo el orden propuesto o eligiendo una secuencia propia. Conviene conocer de antemano las características específicas de las actividades a la hora de planificarlas, ya que algunas requieren una preparación previa o recursos específicos.