



#piensaendiabetes

#1tira1vida

Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus 2018

Diagnóstico de la diabetes mellitus tipo 2

La diabetes mellitus es un problema de salud pública a nivel mundial, con 451 millones de personas afectadas en el año 2017, y una proyección de que en el año 2045 serán ya 693 millones de personas las que la sufran, con cerca de la mitad de los casos sin diagnosticar¹.

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) constituye en la actualidad un problema de primer orden en nuestro país. Según el estudio Di@bet.es², 3 millones de adultos están diagnosticados de diabetes en nuestro país.

Además, al ser poco sintomática e instaurarse poco a poco, según el citado estudio, existe diabetes no diagnosticada en un 6% de la población, siendo la prevalencia total de diabetes de hasta un 13,8% de la población adulta española (más de 5 millones de personas).

La segunda fase del estudio Di@bet.es ha encontrado una incidencia anual de 11,58 casos/1000 personas-año, lo que supone 386.000 nuevos casos cada año (es decir, en promedio, más de 1000 personas desarrollan diabetes cada día en nuestro país).

En la DM2, y al contrario de lo que sucede en la diabetes mellitus tipo 1, la aparición de síntomas cardinales como la polidipsia y la poliuria es progresiva y con frecuencia poco llamativa, por lo que el diagnóstico se suele realizar después de una larga evolución silenciosa de la enfermedad.

El retraso en el diagnóstico de la diabetes supone un peor pronóstico a largo plazo al privar a las personas afectadas la posibilidad de un tratamiento temprano, a través de modificaciones del estilo de vida (principalmente alimentación y actividad física), y de tratamiento farmacológico cuando es necesario.

Por todo ello, la presente campaña pretende mejorar los conocimientos de la población y los profesionales sanitarios sobre los factores de riesgo de DM2 para:

1. Facilitar el diagnóstico temprano de la DM2 en las personas que presentan factores de riesgo.
2. Reducir la proporción de personas con DM2 no diagnosticada, para poder iniciar un tratamiento más precoz que reduzca el riesgo de complicaciones a largo plazo.
3. Concienciar a la población sobre los factores de riesgo de la DM2 y la necesidad de prevenirla mediante unos hábitos de vida saludables a lo largo de todo el ciclo vital.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo para desarrollar DM2?

Los principales factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 son:

- **Sobrepeso u obesidad.**
- **Sedentarismo.**
- **Edad superior a 45 años.**
- **Existencia de antecedentes familiares de diabetes.**
- **Pertenecer a un grupo étnico con alto riesgo de DM2** (población africana, asiática y latinoamericana).
- **Antecedente de hipertensión arterial (HTA) o dislipemia.**
- **Antecedente de diabetes gestacional** o de haber dado a luz un recién nacido de más de 4 kg.
- Antecedente de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Síndrome de Ovario Poliquístico.
- Acantosis Nigricans (zonas de piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas).
- Diagnóstico previo de prediabetes: glucemia basal alterada (GBA) o tolerancia alterada a la glucosa (TAG).

¿Qué podemos hacer para diagnosticar de forma temprana la DM2?

En la población general, el Test de Findrisk permite una estimación del riesgo de desarrollar DM2 en base a una serie de parámetros sencillos de obtener, proporcionando una herramienta sencilla de cribaje para ver a qué personas deberíamos realizar pruebas para el diagnóstico de diabetes mellitus. Este test está disponible en la web: <http://www.sediabetes.org/calculadoras/calculadoras/findrisk.aspx> (<https://goo.gl/2Lo3JF>)

Existen diferentes pruebas que pueden orientar el diagnóstico de diabetes mellitus: medición de glucosa basal en plasma venoso, nivel de HbA1c y test de tolerancia oral a la glucosa. La realización de unas u otras pruebas debería realizarse en las personas de riesgo, en función de su disponibilidad y las guías clínicas vigentes.

La recomendación vigente en nuestro país es la de realizar cribado anual de DM2, por medio de glucemia basal, en la población de riesgo definida por: antecedentes familiares de primer grado, sobrepeso u obesidad, HTA, dislipemia, Diabetes gestacional o patología obstétrica (macrosomía, abortos de repetición, o malformaciones), GBA, TAG o miembros de etnias de alta prevalencia (población africana, asiática y latinoamericana). **Del mismo modo, se recomienda el cribado de diabetes cada tres años en pacientes de 45 años o más**, dentro de un programa estructurado de prevención cardiovascular^{3,4}.

La medición de glucemia capilar podría simplificar el diagnóstico, pero **no se recomienda** de forma rutinaria como método de screening en poblaciones de riesgo.

Mejoremos la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento de la diabetes.

- Ofrece información y apoyo a las personas que quieran mejorar sus hábitos de vida para **prevenir la diabetes**, y recuerda que esta prevención se puede realizar en todas las personas, en todas las etapas de la vida.
- Recuerda la **necesidad de buscar el diagnóstico de diabetes en las personas con factores de riesgo** que aumenten la probabilidad de padecerla, y de insistir en las medidas de prevención en las personas que presentan factores de riesgo, principalmente a través de un estilo de vida saludable que incluya alimentación sana, actividad física regular y evitación de hábitos tóxicos. Recuerda que más del 70% de los casos de DM2 se pueden **prevenir**.
- Recuerda que la **aparición y progresión rápida de síntomas de diabetes mellitus**, especialmente en niños, adolescentes y personas jóvenes, suele corresponder a **diabetes mellitus de tipo 1**, y en estos casos la realización de una glucemia capilar puede orientar rápidamente el diagnóstico evitando la progresión hacia cetoacidosis diabética.
- Cada vez se conoce más sobre **otras formas de diabetes** menos frecuentes, como las diabetes monogénicas, o las formas tardías de diabetes autoinmune (diabetes tipo LADA o Latent Autoimmune Diabetes of Adults), y se ha observado que su frecuencia es mayor de la que se suponía, por lo cual deben ser incluidas en el diagnóstico diferencial de las personas diagnosticadas de diabetes, especialmente cuando no presentan los factores de riesgo habituales o no responden al tratamiento pautado.

Está en tus manos prevenir la DM2 y mejorar el diagnóstico de la diabetes mellitus, de todos los tipos, en todas las edades de la vida. Puedes participar ayudando en la difusión de los materiales de esta campaña por todos los medios que consideres apropiados. Muchas gracias por tu colaboración.

Bibliografía:

1. Cho, N. H., Shaw, J. E., Karuranga, S., Huang, Y., da Rocha Fernandes, J. D., Ohlrogge, A. W., & Malanda, B. (2018). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 138, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2018.02.023>
2. Soriguer, F., Goday, A., Bosch-Comas, A., Bordiú, E., Calle-Pascual, A., Carmena, R., ... Vendrell, J. (2012). Prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose regulation in Spain: The Di@bet.es Study. *Diabetologia*, 55(1), 88–93. <https://doi.org/10.1007/s00125-011-2336-9>
3. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2. Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco; 2008. Guías de Práctica Clínica en el SNS: OSTEBA Nº 2006/08
4. Estrategia en diabetes del Sistema Nacional de Salud. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Centro de publicaciones; 2012.

#piensaendiabetes

#1tira1vida

Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus 2018



Todos los materiales de la campaña están disponibles en:
<https://goo.gl/6EbQuw>



#piensaendiabetes

#1tira1vida

Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus 2018

Factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Sobrepeso u obesidad
Sedentarismo
Edad superior a 45 años
Antecedentes familiares de diabetes
Pertenencia a un grupo étnico con alto riesgo de DM2 (población africana, asiática y latinoamericana)
Antecedente de hipertensión arterial (HTA) o dislipemia
Antecedente de diabetes gestacional o de haber dado a luz un recién nacido de más de 4 kg.
Antecedente de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular
Síndrome de Ovario Poliquístico
Acantosis Nigricans (zonas de piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas)
Diagnóstico previo de prediabetes: glucemia basal alterada (GBA) o tolerancia alterada a la glucosa (TAG)
TEST DE FINDRISC: http://www.sediabetes.org/calculadoras/calculadoras/findrisk.aspx (https://goo.gl/2Lo3JF)

