



FUNDACIÓN de  
la ENFERMERÍA  
de CANTABRIA

EXPERIENCIA COMUNITARIA

Nuberos Científica

[www.enfermeriadecantabria.com/nuberoscientifica](http://www.enfermeriadecantabria.com/nuberoscientifica)



## Celebramos el Día Mundial de la Diabetes


Contra la  
**DIABETES**  
**CUIDADOS**  
**PREVENCIÓN**

...porque la  
diabetes tipo 2  
se puede  
prevenir

**¿QUIERE SABER SI ES SUSCEPTIBLE  
DE PADECER DIABETES TIPO 2?**

El colegio de Enfermería de Cantabria le  
ofrece la posibilidad de, con una sencilla  
prueba, conocer si ahora o en el futuro  
Vd. puede padecer esta enfermedad

Es un servicio del:

  
**COLEGIO de ENFERMERIA  
de CANTABRIA** *Cuidamos de su salud*

**Autoras:**  
**Jannete Gil Laspiñas<sup>(\*)</sup>**  
**Ángela Lombera Torre**

(\*) Autora para correspondencia:  
[jannetegil@gmail.com](mailto:jannetegil@gmail.com)

Recibido:  
Aceptado:

**RESUMEN**

Estudio realizado en un evento destinado a la promoción y difusión de la Diabetes Mellitus 2 durante el Día Mundial de la Diabetes, 14 de Noviembre de 2011. Entre las personas que desearon acceder a la carpa instalada en las inmediaciones del Ayuntamiento de Santander.

Uno de los objetivos específicos fue la detección del riesgo a padecer esta enfermedad entre las personas de nuestra comunidad. Para ello se realizó un cuestionario de detección de riesgo diabético (Portal Web de la OMS) y una posterior entrega de trípticos y otros folletos diseñados para este evento con información detallada de la enfermedad, finalizando con una prueba de glucemia capilar con su correspondiente valoración enfermera.

Se atendieron a unas 600 personas, 80% de las cuales >65 años. El 60% tenía antecedentes familiares que padecen esta enfermedad. El 40% del total padecía HTA y el 75% de las personas estudiadas tenía sobrepeso y obesidad. Según los resultados del test distribuido entre los asistentes, en torno al 85% tienen riesgo elevado de desarrollar Diabetes, un 10% muestra un riesgo alto y sólo el 5% restante no presenta riesgo.

Dado que existe un elevado índice de padecimiento de Diabetes en el estudio y confirmando a su vez ese 13% de población que padece un riesgo alto, se deduce que el sobrepeso y la obesidad constituyen dos de los factores influyentes en su aparición.

Viéndose así necesario la organización de un plan de actuación, contrastando los datos obtenidos en esta jornada con actividades futuras de las consultas en enfermería en los Centros de Atención Primaria.

**Palabras clave:**

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| - Diabetes mellitus.     | - OMS.             |
| - Sobrepeso.             | - Obesidad.        |
| - Hipertensión arterial. | - Dieta saludable. |
| - Ejercicio físico.      |                    |

**ABSTRACT**

Study carried out among people who went into the marquee set up in the surrounding the town hall of Santander, in the promotion and spreading Diabetes Mellitus, type 2, campaign during World Diabetes Day, on the 14th November.

One of the specific aims was to detect factor of risk about suffering this disease within the population of our community. For that, it was made an interview of diabetic risk detection and after that, three-page leaflet and brochures were delivered, which were designed for that event. That material included detailed information about this disease. Finally, it was made a blood glucose test with its corresponding nursing assessment.

The results of the study among 600 persons, who were seen, showed that 80% were >65 years old. 60% had history of this illness in their family. 40% suffered from high blood pressure and 75% of those studied were overweight and obese. According to the blood glucose test made among those present, 85% had higher risk of developing diabetes, 10% showed high risk and only the remaining 5% had no risk.

One the conclusion of this study was that there was a high rate of suffering from diabetes supported by the 13% of population had high risk. From the above, it made be deduced that the overweight and obesity make up two of the influential factors on her appearance.

**Keywords:**

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| - Diabetes mellitus     | - WHO                |
| - Overweight            | - Obesity            |
| - Arterial hypertension | - Mediterranean diet |
| - Physical exercise     |                      |

**1.- INTRODUCCIÓN**

La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas sufre una disfunción y no segrega suficiente insulina, también cuando el organismo no utiliza eficazmente esta hormona o cuando es incapaz de asimilarla. Está caracterizada por un aumento en la concentración de glucosa en sangre.

Según algunos datos que pueden observarse en la nota de prensa<sup>1</sup> de la OMS (Organización Mundial de la Salud) de septiembre de 2011 sobre la diabetes son los siguientes:

- En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes.
- Se calcula que en 2004 fallecieron 3,4 millones de personas como consecuencia del exceso de azúcar en la sangre.
- Más del 80% de las muertes por diabetes se registran en países de ingresos bajos y medios.

- Casi la mitad de esas muertes corresponden a personas de menos de 70 años y un 55% a mujeres.
- La OMS prevé que las muertes por diabetes se multipliquen por dos entre 2005 y 2030.
- La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco, pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición.

Según otros estudios<sup>2</sup>, de cada 100 personas, 17 sufren esta enfermedad, siendo más frecuente en las personas mayores de 65 años.

El efecto rebote de la enfermedad no controlada es la hiperglucemia, que con el paso de los años daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios (neuropatías) y el torrente circulatorio (enfermedades cardiovasculares).

Se pueden diferenciar tres tipos de diabetes: la DM Tipo 1,

la DM Tipo 2 y la diabetes gestacional.

La DM2 está adquiriendo proporciones epidémicas debido al aumento de la esperanza de vida de la población y a que está íntimamente asociada a la obesidad y a un estilo de vida sedentaria. Cabe recordar que en nuestro medio alrededor de un 10% de la población padece diabetes y el 50% de ésta desconoce que la padece, ya que las fases iniciales de la enfermedad es asintomática.

Puesto que conocemos que en nuestro medio alrededor del 80% de las enfermedades y fallecidos son consecuencia de la DM, se deberá promover entre la población una mayor conciencia del problema. Además de aportar una sensibilización a la ciudadanía sobre el aumento de las tasas sanitarias y sociales de morbi-mortalidad.

El Día Mundial de la Diabetes es la jornada elegida anualmente el 14 de noviembre como conmemoración al aniversario de la muerte de Frederick Banting, el cual junto a Charles Best, fueron determinantes en el descubrimiento de la insulina en el año 1922.

La OMS *“estima que en el mundo hay 346 millones de personas con diabetes, guarismo que muy probablemente, de no mediar intervención alguna, para 2030 se habrá más que duplicado. Casi el 80% de las muertes por diabetes se producen en países de ingresos bajos o medios”*. En definitiva, para el año 2030 se habrá duplicado el número de personas con DM sino se realizan medidas para su reducción.

La OMS impulsa las claves que pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Los pilares principales son: la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y evitar el consumo del tabaco y el alcohol.

Dada la magnitud de la enfermedad, con ocasión de la celebración del Día Mundial, el Colegio de Enfermería de Cantabria continuó con la campaña ‘Cuidamos de tu salud’ y en esta ocasión puso en marcha, junto con el Ayuntamiento de Santander, un evento pionero basado en la prevención y cuidados sobre la diabetes mellitus. La actividad se diseñó y planificó tras la decisión tomada por un grupo de enfermeros expertos convocados por el Colegio.

## 2.- OBJETIVOS

### General:

Promover y difundir la DM como enfermedad prevenible y visibilizar la enfermería profesional.

### Específicos:

- Detectar el riesgo de padecer diabetes de las personas de la comunidad.
- Informar a la población de que la DM2 es una enfermedad prevenible.
- Informar a las personas de los signos y síntomas de la detección precoz de la diabetes
- Proporcionar información de los hábitos saludables que disminuyen el riesgo de padecer la enfermedad.
- Resolver las dudas e inseguridades sobre la enfermedad que la población planteaba.
- Dar a conocer a la persona la cifra de glucemia capilar.

## 3.- METODOLOGÍA

El evento transcurrió entre las 10 y las 14 horas y desde las 16 hasta las 19:30 horas, como se detalla a continuación.

A las 10:30 fue inaugurado por las autoridades municipales –alcalde y concejal de Salud–. Apoyaron con su presencia los presidentes de los Colegios de Médicos y Podólogos, así como el de la Asociación de Diabéticos de Cantabria.

Durante la jornada acudieron también para mostrar su apoyo a la iniciativa el gerente del Centro Sociosanitario ‘Padre Menni’ de Santander, las direcciones de Enfermería del SCS (Servicio Cántabro de Salud), la subdirectora del ICASS (Instituto Cántabro de Asistencia Socio Sanitaria) y varios profesionales de atención primaria y hospitalaria.

La presidenta del Colegio y el propio alcalde realizaron declaraciones a la prensa para explicar cuales han sido los motivos de su organización.

La actividad se puso en marcha por un equipo de 3 enfermeras y se llevó a cabo en una carpa ubicada en la plaza frente al Ayuntamiento de Santander y equipada con el material necesario para el logro de los objetivos. Se considera una actividad comunitaria.

Las intervenciones realizadas fueron las siguientes:

- Recepción de las personas que desearon acceder, a quienes se les realizó un cuestionario de 6 preguntas (ANEXO I) recogidas del portal web de la Federación Internacional de la Diabetes<sup>3</sup>. Se trata de un test basado en los principios del Cuestionario Findrisc 2001 (Proyecto DE-PLAN-CAT, Fundación Jordi Gol i Gurina).
- Tras la cumplimentación del test, se determina si la persona tiene un riesgo alto o elevado de padecer la enfermedad en el futuro, según se indica en el documento referido.
- A continuación se le proporciona un ejemplar del tríptico diseñado por la organización del evento: Diabetes tipo 2, Prevención y Cuidados (ANEXO II). Además de otra información, con diseños atractivos y proporcionados por empresas colaboradoras.
- Posteriormente, la persona pasa a realizarse una glucemia capilar. Si el resultado es elevado, por encima del intervalo 80-110 mg/dl como rango de normalidad, se le indica que dispone y se aconseja acudir de la consulta de enfermería de su centro de salud correspondiente.

Al evento se unieron los profesionales del Colegio Oficial de Podólogos de Cantabria, para aportar una visión complementaria al cuidado del pie diabético y la prevención de complicaciones que son más propias en esta enfermedad.

La carpa también estuvo dotada por paneles y posters informativos sobre la DM, promoción de la salud y prevención de la enfermedad, complicaciones, consejos sobre la dieta mediterránea, entre otros.

A las 6 de la tarde el Ayuntamiento iluminó su fachada con el color azul que simboliza la celebración de este día señalado, como muestra de apoyo de la institución a la Jornada.

Tras la finalización del evento, en días posteriores pudimos observar el impacto mediático en los medios de comunicación: periódicos de tirada nacional y otros regionales, agencias de comunicación y TV informando sobre la actividad realizada y el Día Mundial de la Diabetes.

#### 4.- RESULTADOS

Acudieron a visitar la carpa unas 600 personas.

Un 80% fueron mayores de 65 años con predominio de hombres (55%) sobre mujeres (45%).

El 60% tenía antecedentes familiares y las personas más jóvenes acudían con la duda de saber si podían padecer diabetes dado que en su familia, había personas que lo padecían.

En torno al 40% eran personas con hipertensión arterial.

El 75% de los que acudieron tenía sobrepeso u obesidad.

La mayoría indicó que realizaban ejercicio diario en forma de caminata o paseos.

Según la clasificación del test realizado, se puede considerar que en torno al 85% son personas con riesgo elevado de desarrollar diabetes, mientras que el 10% presentan riesgo alto y solo el 5% no presentaban riesgo.



Figura 1: Resultados obtenidos del riesgo de las personas para desarrollar diabetes.

La actuación profesional fue:

- Derivar a las personas de riesgo a las consultas de su enfermera correspondiente en el centro de salud y esto ocurrió en un 95% de los casos.

En relación con la evaluación cualitativa podemos considerar:

- Las enfermeras participantes valoraron la actividad como una experiencia profesional gratificante, de contacto con la población y de proximidad a la ciudadanía.
- Dicha actividad comunitaria es considerada como enriquecedora y novedosa en igualdad con las personas.
- Consideran que las instalaciones fueron adecuadas y con una ubicación estratégica.
- La ciudadanía se mostró satisfecha con la actividad, así lo expresaron reiteradamente. Además, mostraron agradecimiento por la profesionalidad recibida y la claridad de la información recibida.

#### 5.- DISCUSIÓN

Se cumple el dato que indica la OMS haciendo referencia a que el 90% de los casos de DM están relacionados con sobrepeso, obesidad y vida sedentaria.

La mayor parte de las personas que participaron realizan ejercicio diario en forma de paseos o caminata. Este tipo de ejercicio físico, al menos durante 30', es frecuente en las personas mayores de 65 años.

Por lo tanto y referido a los dos puntos anteriores, parece que el ejercicio se puede incluir en los hábitos de vida 'generalizados' en la población. Pero no ocurre lo mismo frente a la obesidad y sobrepeso.

Las cifras elevadas de glucemia, probablemente y en algunos casos, se deben en parte a las ingestas recientes. Es decir, que no fueron respetados los periodos de ayuno. No obstante, estas cifras están fuera del rango de normalidad. Por lo tanto conviene descartarlas o confirmarlas. Podemos decir que el 60% está por encima del límite de normalidad. Además se encontraron algunas personas con cifras de marcados valores extremos, en dos de estos casos sin un diagnóstico médico de diabetes.

#### 6.- CONCLUSIONES

Esta actividad comunitaria confirma el dato de que el 13% de la población general, según la OMS, tiene riesgo alto padecer diabetes.

El sobrepeso y la obesidad constituyen un factor muy influyente en la aparición de la diabetes –en esta experiencia, un 75% de las personas que participaron–. Sin embargo, contradictoriamente, la mayor parte de la población tiene incorporado el ejercicio en sus actividades diarias. Por lo tanto, el esfuerzo sanitario, en este caso referido a la enfermería profesional, debe centrarse en la reducción de sobrepeso y obesidad en la población.

Más del 60% de los individuos encuestados tienen antecedentes familiares de esta enfermedad. Por ello, es deducible que un alto porcentaje de las personas sufrirán diabetes a lo largo de la vida.

En el futuro, se debería organizar un plan de actuación para contrastar los datos recogidos en esta actividad con aquellos que fueron derivados a las respectivas consultas de enfermería.

#### 7.- AGRADECIMIENTOS

Agradecemos el trabajo del equipo de enfermeros expertos que diseñaron la actividad a propuesta del Colegio de Enfermería de Cantabria.

#### 7.- BIBLIOGRAFÍA

1. Día Mundial de la Diabetes.OMS. [http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_diabetes\\_day/es/index.html](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_diabetes_day/es/index.html)
2. J. M. Vidal Mercé. Guía para personas con diabetes (Bayer). Servicio de endocrinología y Diabetes. Hospital Clinic, Barcelona.2009.
3. Internacional Diabetes Federation; Global Diabetes Plan Final 2011- 2021. [http://www.idf.org/sites/default/files/Global\\_Diabetes\\_Plan\\_Final.pdf](http://www.idf.org/sites/default/files/Global_Diabetes_Plan_Final.pdf)
4. Dr. Diaz Cardórniga, Dr. Menéndez Torre, Dr. Moreira Socias, Dr. Franch Nadal. Consejos para el diabético tipo 2. Sanofi-Aventis SAU. 2006.

## ANEXO I.-



**COLEGIO de  
ENFERMERIA de  
CANTABRIA**

**DIA MUNDIAL DE LA DIABETES**  
14 de noviembre

## ¿Conoce si tiene riesgo de desarrollar diabetes?

Este cuestionario es orientativo, por lo que recomendamos que, en todos los casos dudosos, se acuda a la consulta enfermera de su centro de salud, donde se podrá establecer de manera precisa los valores de glucemia y la situación actual en la que se encuentra.

Conteste a la preguntas del test y, posteriormente, una enfermera le medirá el perímetro abdominal. Con estos sencillos datos se puede establecer si Vd. corre riesgo de desarrollar la enfermedad.

<p><b>1.- Edad:</b></p> <p><input type="checkbox"/> menos de 40 (0 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> entre 40 y 49 (1 punto)</p> <p><input type="checkbox"/> entre 50 y 59 (2 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> más de 60 (3 puntos)</p> <p><b>2.- Sexo:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Mujer (0 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Hombre (1 punto)</p> <p><b>3.- ¿Algún familiar cercano tiene diabetes?</b></p> <p><input type="checkbox"/> No (0 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Sí (1 punto)</p> <p><b>4.- ¿Toma medicación para la tensión arterial?</b></p> <p><input type="checkbox"/> No (0 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Sí (1 puntos)</p>	<p><b>5.- ¿Tiene sobrepeso u obesidad?</b></p> <p><input type="checkbox"/> No (0 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Sobrepeso (1 punto)</p> <p><input type="checkbox"/> Obesidad (2 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Obesidad extrema (3 puntos)</p> <p><b>6.- ¿Realiza ejercicio físico al menos 30 minutos al día?</b></p> <p><input type="checkbox"/> No (1 puntos)</p> <p><input type="checkbox"/> Sí (0 puntos)</p> <p>Si ha contestado a las preguntas, acuda a una enfermera para continuar con el test</p> <p><b>• Perímetro abdominal:                      cm.</b> (Circunferencia de la cintura)</p> <p>• SOBREPESO: mujeres 83 cm. / Hombres 92 cm. • OBESIDAD: mujeres 87 cm. / hombres 100 cm. • OBESIDAD EXTREMA: mujeres 122 cm. / hombres 125 cm.</p> <p><b>• GLUCEMIA:</b></p>
--	--

**TOTAL DE PUNTOS:**

Una vez contestadas todas las preguntas, es necesario sumar los puntos obtenidos en ellas y aplicar la siguiente tabla de resultados:

- 4 puntos: **RIESGO ALTO** de desarrollar diabetes
- 5 puntos o más: **RIESGO ELEVADO** de desarrollar diabetes

Escuche atentamente las recomendaciones de los profesionales de enfermería y acuda a su centro de salud.

ANEXO II.

**¿Qué es la diabetes?**

La DIABETES es una enfermedad producida por una alteración del metabolismo del cuerpo humano, caracterizada por un aumento de glucosa en la sangre y por la aparición de complicaciones microvasculares y cardiovasculares, que incrementan los daños en otros órganos—rín, ojos, corazón o nervios periféricos— y reducen la calidad de vida y aumenta la mortalidad.

La diabetes afecta a entre un 5 y 10% de la población y debe tenerse en cuenta que, por cada paciente diabético, existe otro sin diagnosticar.

Su frecuencia aumenta con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria, por lo que se espera un aumento de la enfermedad en el futuro.

**¿Cuáles son los síntomas?**

Esta enfermedad no suele presentar síntomas notables, pero un aumento de la sed, de la cantidad de orina o del apetito, así como la aparición de picos o infecciones, pueden señalar su presencia.

La diabetes se diagnostica midiendo la cantidad de azúcar en sangre (Glucemia).

**¿Como se puede prevenir?**

En sujetos con riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2 —personas con obesidad o sobrepeso y sedentarias— la implantación de programas de pérdida de peso y planes de ejercicio físico pueden contribuir a la disminución del riesgo.

Existen diferentes estudios clínicos que demuestran que una reducción moderada de peso y un programa de ejercicio físico, de tan sólo media hora diaria durante al menos cinco días a la semana, provoca una reducción del riesgo de desarrollar una diabetes.

Por su parte, la prevención de la diabetes tipo 1 está dentro del campo experimental, es decir, en fase de experimentación.

14 de noviembre

# Día internacional de la DIABETES

COLEGIO de ENFERMERIA de CANTABRIA

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLABORAN:

## Contra la DIABETES

### CUIDADOS

# PREVENCIÓN

...porque la diabetes tipo 2 se puede prevenir

es una recomendación del:

COLEGIO de ENFERMERIA de CANTABRIA

# REDUZCA el RIESGO

**¿CORRE USTED RIESGO?**

Historial familiar

Sobrepeso

Falta de ejercicio

dieta no saludable

**CONOZCA LOS SINTOMAS DE ALERTA**

necesidad de orinar con frecuencia

Falta de energía

Sed excesiva

Pérdida de peso

haga **ejercicio físico...**

- Para hacer ejercicio, se puede caminar 1/2 h. al día, pero también olvidarse del ascensor y subir escaleras o ir a trabajar andando.
- No cojas el coche para ir de compras, lleva un carrito y camina a paso rápido.
- Haz ejercicio con tus hijos, les enseñarás el hábito y compartiréis buenos ratos juntos.
- Si tus hijos son muy pequeños, adapta una silla o un remolque a tu bici y aprovecha los carriles-bici y sendas peatonales para hacer ejercicio.
- Hago ejercicio cuando mi respiración es más rápida de lo habitual, pero me permite hablar. Notarás que el latido de tu corazón es más fuerte. Además, el cuerpo se acostumbra y te sentirás más relajado y alegre.

¡Vive tu vida de forma activa, previene diabetes y enfermedades cardiovasculares!

Ciclismo

Andar a paso ligero

Nadar

Bailar

...y siga una **alimentación saludable**

**DIETA MEDITERRÁNEA**

- Utilizar aceite de oliva preferentemente.
- Consumir alimentos vegetales en abundancia. (frutas, verduras, legumbres y frutos secos).
- El pan y los alimentos procedentes de cereales deben formar parte de la dieta diaria. (pasta, arroz y sus productos integrales)
- Los alimentos poco procesados, frescos y locales, son los más adecuados.
- Consumir diariamente productos lácteos. (leche, yogur y queso)
- Consumir carne roja con moderación.
- Consumir pescada preferentemente y huevos con moderación.
- La fruta fresca debe constituir el postre habitual y excepcionalmente lácteos o dulces. (preferentemente elaborados en casa)
- El agua es la bebida por excelencia. El vino, con moderación, solo en las comidas. (más: 1 copa en cada comida)
- Realizar actividad física todos los días, es tan importante como comer saludablemente.

Hacer **ejercicio** y tener buenos **hábitos alimentarios** son el mejor instrumento para **evitar enfermedades** como la diabetes.