



DIA MUNDIAL DIABETES

Prevení la diabetes...cuidá tu corazón

La Campaña 100 mil corazones, organizada por la Federación Argentina de Cardiología junto a la Fundación Bioquímica Argentina, cierra la edición 2018 concientizando sobre la diabetes y su incidencia en las enfermedades cardiovasculares. En Argentina, 1 de cada 10 adultos padece diabetes.

Buenos Aires, noviembre de 2018.- La Campaña 100 mil corazones, organizada por la Federación Argentina de Cardiología junto a la Fundación Bioquímica, cierra su edición 2018 concientizando sobre la diabetes y la importancia de controlarla para evitar enfermedades cardiovasculares.

En el mundo, más de 420 millones de personas padecen diabetes, una enfermedad crónica que se debe a un déficit en la producción de insulina (Diabetes tipo 1), o a una alteración del organismo que lleva a no poder aprovechar la insulina que genera. (Diabetes tipo 2)¹.

En la Argentina, se estima que 1 de cada 10 adultos la padece, lo que significa que **más de 3 millones de personas sufren diabetes**, de los cuales **más de la mitad lo desconoce**.

Según palabras del Dr. Ricardo Lopez Santi, director de la Campaña 100.000 Corazones, *“la diabetes muchas veces se descubre tarde y lamentablemente es causa de más de 1,5 millones de muertes en el año en el mundo. Si bien muchas de las consecuencias pueden ser devastadoras como la ceguera, la insuficiencia renal y las amputaciones de miembro inferior, es la enfermedad cardiovascular la que aparece como la mayor amenaza para la vida”*. Esto se debe a que las alteraciones en las arterias comienzan antes que se pueda hacer el diagnóstico de la enfermedad.

Por otra parte, los datos de la tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo indican que, **en población joven, la presencia de diabetes puede aumentar hasta 8 veces el riesgo de fallecer por una enfermedad cardiovascular y 7 veces de tener una muerte súbita**².



Por ese motivo es **importante identificar a los individuos con mayor riesgo**, que son **aquellos que presentan sobrepeso u obesidad, en especial a expensas de un aumento del perímetro de cintura**. Cuando este supera los 88 cm en la mujer o los 102 cm en el hombre se puede decir que existe un riesgo cardiovascular muy aumentado, encendiendo una luz de alarma y obligando a atender la posible presencia de diabetes o bien a arbitrar los mecanismos para su rigurosa prevención.

En este sentido, el Dr. Lopez Santi indica que “en nuestro país, de cada 10 personas, 4 tienen sobrepeso y 2 obesidad, es decir que el 60% de la población entra en zona de riesgo”.

Detección de diabetes y cuidados a seguir

El diagnóstico de diabetes se hace mediante un sencillo examen de sangre en ayunas para medir la glucemia y en los casos que quedan dudas, se puede realizar una medición después de 2 horas de haber tomado una solución con glucosa. Sin embargo 1 de cada 4 argentinos nunca se hizo una medición.

La buena noticia es que la diabetes se puede prevenir mediante hábitos de vida saludables. Mantener un peso adecuado en base a una alimentación sana y desarrollar actividad física de manera regular son la mejor estrategia para evitar la enfermedad y para controlarla.

Campaña 100 mil corazones

Desde hace 12 años la Federación Argentina de Cardiología y la Fundación Bioquímica Argentina llevan adelante la Campaña Cien mil corazones, que suma voluntades en todo el país con la consigna de promover estilos de vida saludables en la comunidad. Charlas, maratones, presencia en medios de comunicación son parte de las acciones que se llevan a cabo cada año. La Campaña 100.000 corazones suele realizarse durante el mes de noviembre, en esta edición, comenzó el 29 de septiembre, con el lema “Por el Corazón de América” y su # ha sido **#MlcorazónTucorazón** durante la semana del Corazón, atendió a acompañar una iniciativa mundial generada desde la Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC). Ahora, Cien mil corazones se suma a la movida de salud que se activa en todo el mundo con motivo de la semana de la diabetes. Del 8 al 14 de noviembre convoca a los actores de todo el país a estimular a la comunidad bajo la consigna **"Prevení la diabetes...cuidá tu corazón"**.



Referencias:

1 http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

2 Datos tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013.

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años. Está presidida actualmente por el Dr. Adrián D`Ovidio de San Juan y lo acompaña una Mesa Directiva de la región de Cuyo. La FAC Está compuesta por 37 Sociedades y delegaciones y 21 Comités Científicos de Subespecialidades y 11 Secretarías. Es miembro pleno de la World Heart Federation y este año se formalizó el acuerdo del convenio con la iniciativa GO RED; mujeres en rojo. Realiza además campañas de concientización hacia la comunidad, este año se dedicará a los niños, las mujeres y la familia. www.fac.org.ar

Acerca de la Fundación Bioquímica Argentina

La Fundación Bioquímica Argentina, es una institución científica, de bien público y sin fines de lucro fundada en el año 1992, que tiene como misión plasmar en acciones concretas, los avances de las Ciencias Bioquímicas en beneficio de la salud de la población. Actualmente mantiene en desarrollo diez programas orientados tanto al perfeccionamiento de la actividad profesional bioquímica como a la promoción de la prevención de enfermedades, participando de tres emprendimientos comunitarios de interés público. Uno de ellos es el Programa de Control de Enfermedades Cardiovasculares, PROCORDIS, en donde nació hace ya 12 años, la campaña "100.000 corazones para un cambio saludable".

Asesora en forma permanente a los organismos del estado y a los sectores interesados, en la definición de políticas y estrategias tendientes a mejorar la calidad de vida y la preservación del ambiente.

www.fba.org.ar