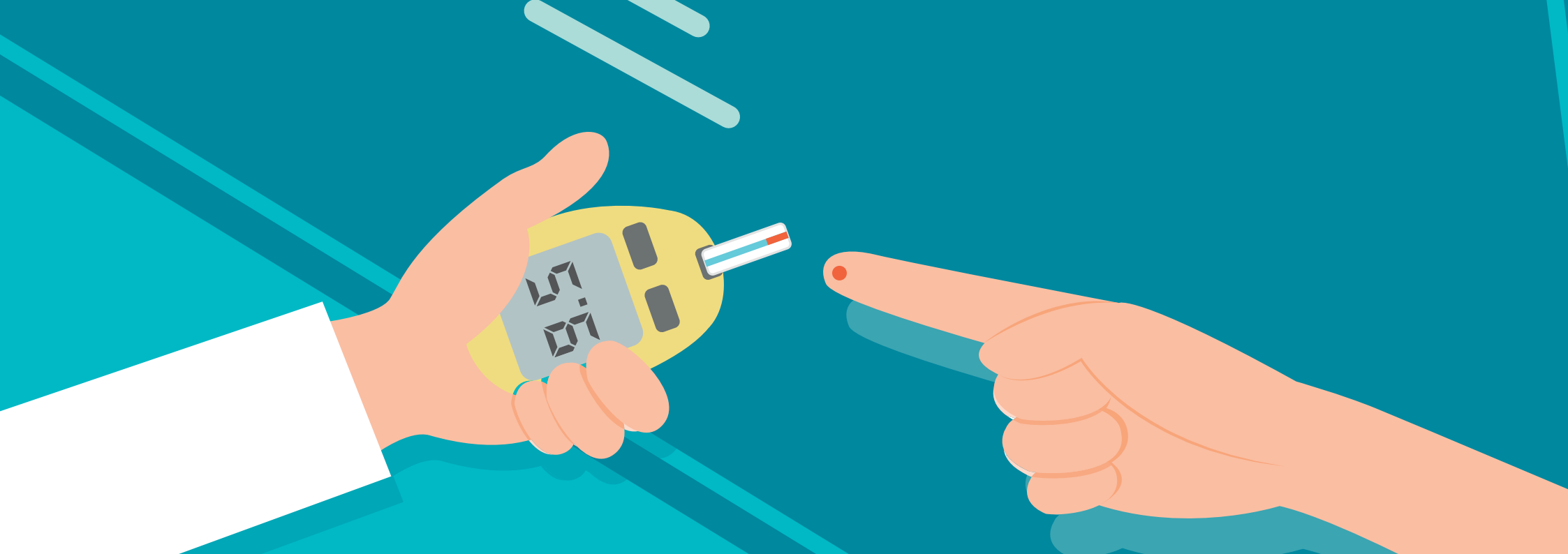




Diabetes

¿Qué debo saber?



1 DE CADA 2
PERSONAS
con diabetes
está sin
diagnosticar

La DIETA
MEDITERRÁNEA
ayuda a prevenir y
controlar la diabetes

Tu
FARMACÉUTICO
trabaja por
tu salud



Campañas
de Información
SANITARIA

Avanzamos por tu salud



día mundial de la diabetes

14 noviembre



Consejo de Colegios Profesionales
de Farmacéuticos de Castilla y León

bida
farma

F.A.D.C. y L.
Federación de Asociaciones de Diabéticos
de Castilla y León

Prevención y cuidados de la diabetes en la farmacia

1. La farmacia comunitaria por su **cercanía y accesibilidad** participa en procesos de detección, asesoramiento y control de las personas con diabetes.
2. La farmacia **facilita la detección de posibles casos no diagnosticados** de diabetes mellitus remitiendo al médico para su evaluación clínica y, en su caso, diagnóstico y tratamiento pertinentes.
3. El farmacéutico **ayuda a la persona con diabetes** a adherirse a las medidas prescritas por su médico (farmacológicas, estilo de vida, etc.) para controlar la enfermedad y prevenir complicaciones.
4. El farmacéutico **facilita a la persona con diabetes el cumplimiento de la alimentación** establecida por su médico, y promueve las medidas higiénicas, el uso de ropa y de calzado adecuados, y la realización de ejercicio físico moderado.
5. El farmacéutico, mediante diversas estrategias y herramientas, como los **Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD)**, facilita el cumplimiento de los tratamientos farmacológicos.
6. El **tratamiento antidiabético** suele incluir varios medicamentos que, junto con otros para posibles enfermedades concomitantes (p.e. hipertensión arterial), pueden provocar **interacciones**.
7. En caso de aparecer cualquier **síntoma o efecto no esperado con los medicamentos** el paciente debe **comunicarlo siempre a su médico y a su farmacéutico**.
8. El farmacéutico mediante la continuidad y el seguimiento de los tratamientos ayuda fomentando la **adherencia al tratamiento** y evitando efectos irreversibles a corto, medio y largo plazo (Insuficiencia renal, ceguera, etc.).
9. En la farmacia comunitaria pueden ayudar a medir las glucemias con el glucómetro para **conocer el grado de control de la enfermedad**. Es fundamental que la persona con diabetes realice los controles analíticos con la periodicidad que indique el médico.
10. Las personas con diabetes deben mantener una **estricta higiene personal para prevenir complicaciones potencialmente graves**, así como un **peso adecuado**, ya que la obesidad es un factor muy negativo para la evolución de la enfermedad y sus posibles complicaciones.
11. El farmacéutico asesora para un buen cuidado de un **pie diabético**.

No lo olvides

Cumplir el tratamiento prescrito por el médico, es muy importante. Tu farmacéutico te ofrece el servicio SPD (Sistema Personalizado de Dosificación) que facilita este cumplimiento.



Campañas
de Información
SANITARIA

Avanzamos por tu salud



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Recuerda que puedes contactar con las **ASOCIACIONES DE PACIENTES**:

- Federación Española de Diabetes (FEDE)
<https://fedesp.es/fede@fedesp.es> Teléfono: 916 908 840
- Federación de Asociaciones de Diabéticos de Castilla y León (FADCyL) diabetesfyl@gmail.com Teléfono: 923 123 612

PREGUNTA SIEMPRE A TU FARMACÉUTICO.
Él te informará sobre este tema y otras cuestiones.



Consejo de Colegios Profesionales
de Farmacéuticos de Castilla y León

bida
farma

F.A.D.C. y L.
Federación de Asociaciones de Diabéticos
de Castilla y León



Diabetes

¿Qué debo saber?



La **DIETA MEDITERRÁNEA** ayuda a prevenir y controlar la diabetes

1 DE CADA 2 PERSONAS con diabetes está sin diagnosticar

Tu FARMACÉUTICO trabaja por tu salud

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad relacionada con una elevada presencia de glucosa (“azúcar”) en sangre.

La glucosa proporciona a las células de los distintos tejidos la energía que necesitan para funcionar. La reciben a través del torrente sanguíneo y con la presencia de una hormona, la insulina, se transporta al interior de las células.

Si la glucosa se acumula en la sangre superando unos niveles (glucemias elevadas) es perjudicial y es cuando aparece la enfermedad llamada diabetes.

¿Hay distintos tipos?

- **LA DIABETES TIPO 1** o insulino dependiente, debida a una deficiente o nula producción por el páncreas de insulina. Más frecuente en niños y adolescentes.
- **LA DIABETES TIPO 2**, es la más común, y se manifiesta cuando no se produce suficiente insulina, y/o debido a una resistencia a su acción. Suele aparecer en la madurez.
- **La diabetes GESTACIONAL**, se presenta solo durante el embarazo, si bien, las mujeres que la padecen son más propensas a tener diabetes tipo 2 con el tiempo.

¿Cuál es el origen?

Los factores genéticos están implicados ya que, si uno o más de nuestros parientes cercanos padece esta enfermedad, es probable que la padezcamos.

También hay unos factores de riesgo:

EDAD: a mayor edad, mayor riesgo de padecer diabetes.

OBESIDAD: tener más del 20% del peso ideal incrementa en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes en la edad adulta.

FÁRMACOS: determinados medicamentos pueden producir diabetes.

ESTILO DE VIDA: a menor ejercicio mayor riesgo de padecer diabetes.

No noto nada, ¿puedo padecerla?

Sí, La diabetes es una enfermedad silenciosa en la mayoría de los casos. En ocasiones se manifiesta con síntomas de las “3p”: **POLIURIA** (micción frecuente), **POLIFAGIA** (sensación frecuente de hambre) y **POLIDIPSIA** (sed).

Además también puede aparecer sensación de hormigueo en las extremidades, visión borrosa, somnolencia, adelgazamiento...

Se estima que hay un 6% de personas sin diagnosticar.



¿Qué puede pasar?

El exceso de glucosa en sangre es perjudicial para el organismo y puede ocasionar complicaciones como la ceguera, problemas cardiovasculares, pie diabético, debilitamiento muscular, cansancio, fallo renal, etc.

¿Se puede prevenir?

A día de hoy la diabetes tipo 1, no se puede prevenir, pero sí la diabetes tipo 2, manteniendo el peso adecuado, llevando una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea y practicando ejercicio para evitar el sedentarismo.

Además es conveniente realizarse controles de glucemia (nivel de glucosa en sangre) si es una persona con factores de riesgo o mayor de 40 años.

¿Cuál es el tratamiento?

Las personas con diabetes Tipo 1, siempre necesitan insulina. Las personas con diabetes Tipo 2, necesitan tratamiento con antidiabéticos orales, y en algunos casos la insulina para controlar la glucosa.

En los dos casos la alimentación constituye una de los pilares fundamentales para el control de la enfermedad, repartiendo la ingesta en 4 a 6 comidas, con abandono del tabaco y realizando ejercicio físico.

Consejo Farmacéutico:

ALIMENTOS SALUDABLES y EJERCICIO

- Escoge granos integrales, pues tienen muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra.
- Incluye productos lácteos en tu alimentación (leche y yogures, preferentemente desnatados) ya que es una manera sencilla de consumir calcio y proteínas de alta calidad.
- No olvides que las bebidas (alcohol, refrescos, zumos) también pueden afectar tanto al nivel de glucosa en sangre como a tu peso.
- Más importante que la cantidad total de grasa es el tipo de grasa que comes. Hay “grasas saludables” (aceite de oliva, semillas, girasol, aguacate, nueces, pescado azul) y grasas “poco saludables” (aceite de palma, carnes rojas, embutidos, etc.).



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

**La primera campaña será ‘Diabetes. ¿Qué debo saber?’ y
arrancará mañana, Día Mundial de la Diabetes, en todas las
farmacias de Castilla y León**

**Las farmacias de Castilla y León inician un
proyecto de educación sanitaria con Campañas de
Salud sobre distintas patologías para reforzar la
atención a pacientes y la detección precoz**

- *El CONCYL realizará las campañas en colaboración con los Colegios Oficiales de Farmacéuticos de la Comunidad y con el respaldo de las asociaciones de pacientes*
- *Las farmacias dispondrán a partir de mañana de material informativo sobre diabetes, harán seguimiento de los tratamientos, derivación de posibles casos y se realizarán charlas informativas sobre la enfermedad impulsadas desde los Colegios Oficiales*

Para más información



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

13 de noviembre de 2019.- *'Diabetes: ¿Qué debo saber?'. Es el lema de la campaña sanitaria que se pondrá en marcha a partir de mañana 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, en todas las farmacias de Castilla y León.*

Esta iniciativa marca el inicio de un proyecto autonómico impulsado por el CONCYL bajo la denominación 'Avanzamos por tu salud'. Se traducirá en un ciclo de campañas sanitarias que llegarán a todos los rincones de la Comunidad a través de la extensa red de oficinas de farmacia y que irá poniendo el foco en distintas patologías. El objetivo, promover la educación en salud, garantizar el asesoramiento sanitario y propiciar la detección precoz, todo ello con la vista puesta en implicar aún más al ciudadano en su propia salud.

Este proyecto autonómico de educación sanitaria se realizará en colaboración con los Colegios Oficiales de Farmacéuticos de cada provincia y con el respaldo de las asociaciones de pacientes.

Las campañas informativas no sólo se desarrollarán en las oficinas de farmacia. Incluirán también la celebración de charlas especializadas dirigidas a pacientes y organizadas desde los 9 Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Castilla y León.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

En esta primera iniciativa, dirigida a los pacientes con diabetes, el Consejo autonómico ha contado con la colaboración especial del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Burgos, con el respaldo de la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Castilla y León y el patrocinio de Bidafarma.

A partir de mañana, en las oficinas de farmacia de Castilla y León, los farmacéuticos realizarán un amplio seguimiento de esta enfermedad:

- Por su cercanía y accesibilidad, participarán en procesos de detección, asesoramiento y control de las personas con diabetes.*
- Desde la farmacia se hará hincapié en la necesidad de cumplir las medidas prescritas por el médico (tanto farmacológicas como de estilo de vida) para controlar así la enfermedad y prevenir complicaciones.*
- El farmacéutico pondrá el foco también en la alimentación, asesorando al paciente con diabetes sobre la importancia de cumplir con la dieta establecida, el uso de ropa y calzado adecuados y la realización de ejercicio físico moderado.*
- El cumplimiento de los tratamientos farmacológicos es pieza clave en la enfermedad. Por este motivo, las farmacias ofrecerán a sus pacientes diversas estrategias y herramientas, como son los Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD). También alertarán de posibles interacciones.*

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

- *Los farmacéuticos instarán además a los pacientes a cumplir con los controles analíticos con la periodicidad que indique el médico.*
- *Desde la oficina de farmacia se asesorará también para cumplir con estilos de vida saludables que eviten riesgos, como la promoción de hábitos de higiene estrictos, un peso adecuado y cuidados del pie diabético.*

El presidente del CONCYL, Carlos Treceño, recordó que con esta iniciativa el Consejo autonómico pondrá el acento en la educación sanitaria y la detección precoz de enfermedades aprovechando para ello la proximidad al ciudadano de las oficinas de farmacia y teniendo en cuenta su extensa presencia en el área rural, donde se convierten en los primeros aliados sanitarios de los pacientes.

Por su parte, el presidente de la Asociación de Diabetes de Valladolid, Javier García Iglesias, hizo hincapié en que las asociaciones trabajan para aumentar el conocimiento de la población sobre la diabetes. Recordó además que 1 de cada 2 personas con diabetes está sin diagnosticar y que la dieta mediterránea ayuda a controlar la enfermedad.

Más de 300.000 personas afectadas en Castilla y León

La diabetes es una enfermedad con alta prevalencia entre la población. Sólo en Castilla y León se estima que hay más de 300.000 personas con diabetes, de las que 180.000 están sin diagnosticar.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

En el momento del diagnóstico llevan de media 4-5 años de evolución de la enfermedad y casi en la mitad de los casos ya han desarrollado alguna complicación asociada. Detectar y controlar la diabetes tipo 2 de forma precoz contribuye a reducir el riesgo de complicaciones hasta un 20%.

En España hay 6 millones de personas afectadas y causa 25.000 muertes al año. Supone un gasto sanitario anual de 23.000 millones de euros.

La diabetes está relacionada con una elevada presencia de glucosa ("azúcar") en sangre. La glucosa proporciona a las células de los distintos tejidos la energía que necesitan para funcionar. La reciben a través del torrente sanguíneo y con la presencia de una hormona, la insulina, se transporta al interior de las células. Si la glucosa se acumula en la sangre superando unos niveles (glucemias elevadas) es perjudicial y es cuando aparece la enfermedad llamada diabetes.

Tipos de diabetes

- **LA DIABETES TIPO 1** o insulino dependiente, debida a una deficiente o nula producción por el páncreas de insulina. Más frecuente en niños y adolescentes.
- **LA DIABETES TIPO 2**, es la más común, y se manifiesta cuando no se produce suficiente insulina, y/o debido a una resistencia a su acción. Suele aparecer en la madurez.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

• **La diabetes GESTACIONAL**, se presenta solo durante el embarazo, si bien, las mujeres que la padecen son más propensas a tener diabetes tipo 2 con el tiempo.

El origen de la diabetes

Los factores genéticos están implicados ya que, si uno o más de nuestros parientes cercanos padece esta enfermedad, es probable que la padezcamos.

También hay factores de riesgo:

EDAD: a mayor edad, mayor riesgo de padecer diabetes.

OBESIDAD: tener más del 20% del peso ideal incrementa en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes en la edad adulta.

FÁRMACOS: determinados medicamentos pueden producir diabetes.

ESTILO DE VIDA: a menor ejercicio, mayor riesgo de padecer diabetes.

¿Puedo padecer diabetes?

Sí. La diabetes es una enfermedad silenciosa en la mayoría de los casos. En ocasiones se manifiesta con síntomas de las “3p”:

POLIURIA (micción frecuente), **POLIFAGIA** (sensación frecuente de hambre) y **POLIDIPSIA** (sed).

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

Además, también puede aparecer sensación de hormigueo en las extremidades, visión borrosa, somnolencia, adelgazamiento... Se estima que hay un 6% de personas sin diagnosticar.

Qué puede ocasionar

El exceso de glucosa en sangre es perjudicial para el organismo y puede ocasionar complicaciones como la ceguera, problemas cardiovasculares, pie diabético, debilitamiento muscular, cansancio, fallo renal, etc.

¿Se puede prevenir?

A día de hoy, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, pero sí la diabetes tipo 2, manteniendo el peso adecuado, llevando una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea, y practicando ejercicio para evitar el sedentarismo. Además, es conveniente realizarse controles de glucemia (nivel de glucosa en sangre) si es una persona con factores de riesgo o mayor de 40 años.

¿Cuál es el tratamiento?

Las personas con diabetes Tipo 1 siempre necesitan insulina. Las personas con diabetes Tipo 2 necesitan tratamiento con antidiabéticos orales, y en algunos casos la insulina para controlar la glucosa.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

En los dos casos, la alimentación constituye una de los pilares fundamentales para el control de la enfermedad, repartiendo la ingesta en 4 a 6 comidas, evitando el consumo de tabaco y realizando ejercicio físico.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204