



PODOLOGO.CL

El 14 de noviembre del año 1991 se creó el Día Mundial de la Diabetes liderada por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en respuesta al aumento considerable de las estadísticas a nivel mundial.



día mundial de la diabetes

14 Noviembre

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes corresponde a un círculo azul. El logotipo fue adoptado en el año 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas. Se identifica con un icono que puede adaptarse fácilmente, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones. El círculo azul encarna la unidad e la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.

En la ciudad de Bruselas, Bélgica el 14 de mayo del 2010, la Federación Internacional de Diabetes (FID) da inicio a la campaña mundial bajo el eslogan:

“Tomemos Control de la Diabetes. ¡Yal!”

El eslogan de este año está en línea con el tema de la campaña de cinco años (2009-2013) sobre educación y la prevención en la diabetes. En el 2010 el Día Mundial de la Diabetes seguirá construyendo sobre los éxitos obtenidos años anteriores reforzando la conciencia mundial y capacitando a las personas para que sean activas y tomen control de su salud para prevenir la enfermedad y sus complicaciones.



PODOLOGO.CL

Prevalencia de la Diabetes

Se estima que puede haber 1 millón de adultos y niños que sufren algún grado de diabetes en Chile. Cerca de la tercera parte de ellos desconoce que la padece. Ello es debido a que la enfermedad se desarrolla gradualmente, sin presentar síntomas en la fase inicial.

Considerando que la diabetes está fuertemente asociada con la obesidad y los cambios de peso a través del tiempo, el aumento en las tendencias de obesidad que empiezan en la niñez y adolescencia implica que la diabetes empezará a afectar cada vez a grupos más jóvenes,

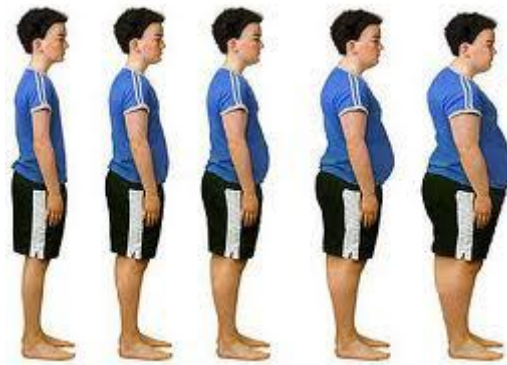


Imagen: <http://whitelions.blogia.com>

En los países más desarrollados la prevalencia de DM2 es alrededor de 6% y este tipo de diabetes, que antes se consideraba como de inicio tardío, hoy se ve en niños desde los ocho años de edad.

A pesar de los avances en el tratamiento y prevención, la prevalencia de la diabetes ha aumentado de manera más drástica de lo esperado: en 1997 había 120 millones de diabéticos en el mundo.

- En todo el mundo 150 millones de personas tienen algún tipo de Diabetes
- En América la estadística del año 2000 era 35 millones de personas con DM2, correspondiendo el 50% a América Latina y un 15% de su población adulta.
- Prevalencia entre un 6.1 a 8.1/100.000 habitantes
- La prevalencia es más alta en mujeres que en hombre

- Es dos veces más alta en población urbana
- Está relacionada con un alto riesgo de mortalidad prematura por complicaciones Cardiovasculares
- En el año 2025 el número estimado de personas que desarrollarán Diabetes será de 300 millones
- La mayoría de los casos se producirá en países en vías de desarrollo en edades entre 45 a 64 años de edad altamente productivo
- En países desarrollados afectará a personas mayores de 65 años.
- En estudios realizados en el año 2007 por la Asociación de Diabéticos de Chile (ADICH) en conjunto con el Instituto de Salud Pública(ISP) y la Universidad de los Andes en el periodo 2005-2006 concluyó que el 7.5% de la población tiene DM2
- El Ministerio de Salud informó una prevalencia de 4.5% de DM2
- De hecho, el mayor aumento en los años de vida saludable (AVISA) perdidos en Latinoamérica al año 2000, está dado por la diabetes.
- Cada 30 segundos alguien pierde una extremidad debido a la diabetes.
- 7 de cada 10 amputaciones de pierna se realizan a personas con diabetes.
- Los problemas del pie son la causa más común de ingreso hospitalario en personas con diabetes.
- La mayoría de las amputaciones comienza con una úlcera en el pie.

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES EN EL PIE DEL DIABETICO

Es importante recordar que la diabetes es para toda la vida y que debe controlarse y cuidarse adecuadamente.

- Los problemas circulatorios y neurológicos de esta enfermedad se manifiestan a través de los años y pueden desarrollar pérdida de la sensibilidad, riesgo de infecciones, problemas de cicatrización, etc.
- El diabético deberá usar siempre zapatos confortables sin costuras interiores y de cueros naturales. Revíselos por dentro antes de colocárselos
- Usar calcetines de algodón o hilo para una buena absorción de la humedad, de tamaño adecuado y sin costuras o dobleces que puedan originar una lesión de la piel.
- Es necesario lavarse los pies con agua tibia o fría dependiendo de la estación del año, evitando remojar los pies por periodos largos de tiempo para evitar maceraciones de la piel. Use jabones con pH neutros.
- Deberán observar diariamente sus pies y entre los dedos observar posibles heridas, enrojecimiento, etc., Puede utilizar un espejo colocado en el suelo u otro lugar para visualizarlos mejor.

- Si tiene problemas a la vista o dificultad para acercarse a sus pies no intente realizar ningún procedimiento en sus pies por muy simple que usted lo considere.
- Una vez lavado los pies, deberá secarlos muy bien sin friccionarlos bruscamente. Aplique cremas hidratantes y suaves masajes de estimulación. Aplique talcos astringentes sin aroma en forma suave entre sus dedos.
- **Ejercite sus pies y piernas** con movimientos de extensión y flexión (hacia arriba y abajo), movimientos circulatorios del tobillo si es que no puede salir a caminar.
- Nunca utilice callicidas, ni manipule sus callosidades o uñas con objetos cortantes o punzantes, no olvide que la pérdida de la sensibilidad puede ocultar una lesión.
- **No camine descalzo** en su casa y menos aun en la playa
- **Corte sus uñas en forma RECTA** y no en forma redonda, limando suavemente en los bordes libre.
- Revise sus zapatos antes de colocárselos.
- Solicite a su médico que revise sus pies en cada control
- **Acuda al podólogo regularmente**
- Si realiza deportes deberá siempre usar zapatillas cómodas y si usa plantillas ortopédicas no debe suspenderlas ya que ellas le brindan un apoyo importante en la prevención de **lesiones y ampollas por fricción de la piel** ante una exigencia extrema (ejercicios físicos).
- Aumente la aplicación de cremas lubricantes o vaselina líquida en ambos pies antes de realizar deportes o largas caminatas

Podólogo Luis Tapia Lazo



Copyright © 2008 Yahoo! Inc. All rights reserved.

Bibliografía

- www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/,
- www.nutrisa.cl
- Rev. méd. Chile v.132 n.10 Santiago oct. 2004 Prevalencia de diabetes tipo 2 y obesidad en dos poblaciones aborígenes de Chile en ambiente urbano
- Extracto conferencia dictada en el Curso de Educación Continua Actualización en Medicina Interna 2009, organizado por el Departamento de Medicina del Hospital Clínico de la Universidad de Chile y realizado entre el 29 de mayo y el 26 de septiembre de 2009.
- <http://whitelions.blogia.com>