



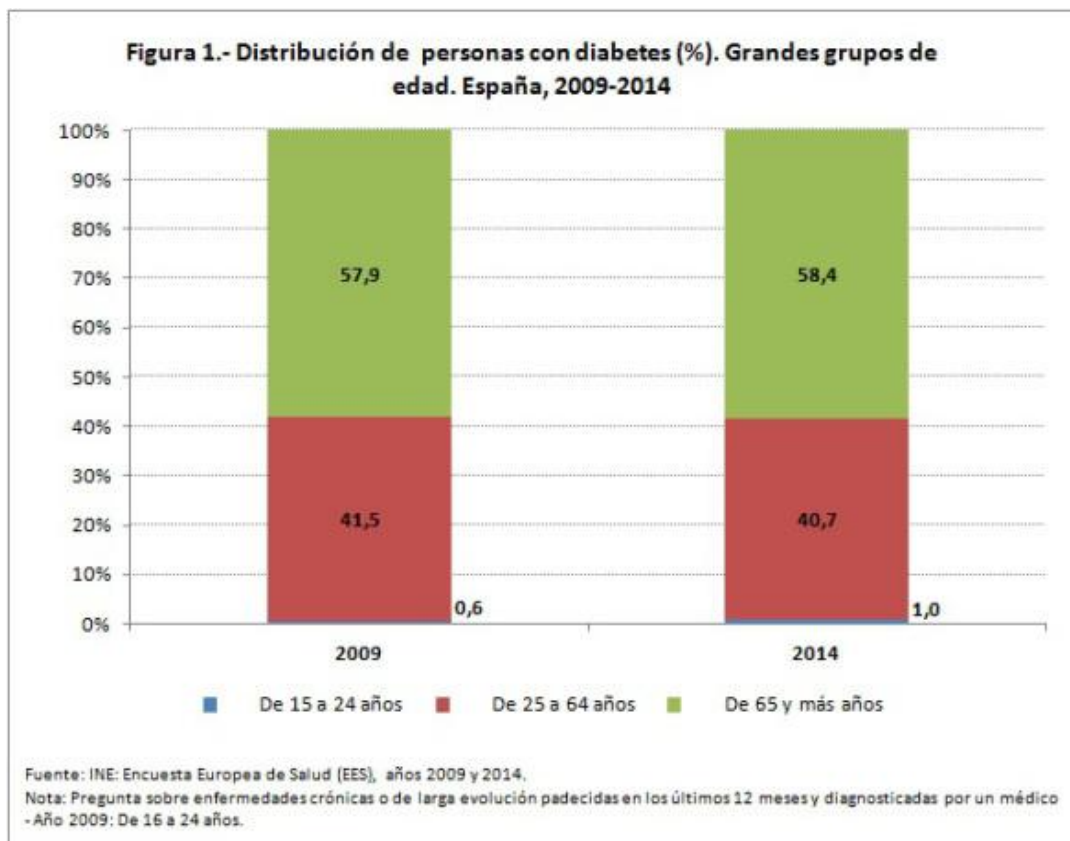
Una de cada cinco personas mayores tiene diabetes

Publicado: 07/04/2016 | Autor: [envejecimientoenred](#) | Archivado en: [1. Salud](#), [3. La experiencia de envejecer](#), [Actualidad](#) | Tags: [actividad física](#), [diabetes](#), [obesidad](#), [sedentarismo](#), [sobrepeso](#) | Modify: [Editar](#) | [Deja un comentario](#)

Rogelio Pujol Rodríguez, Antonio Abellán García. Departamento de Población, CSIC.

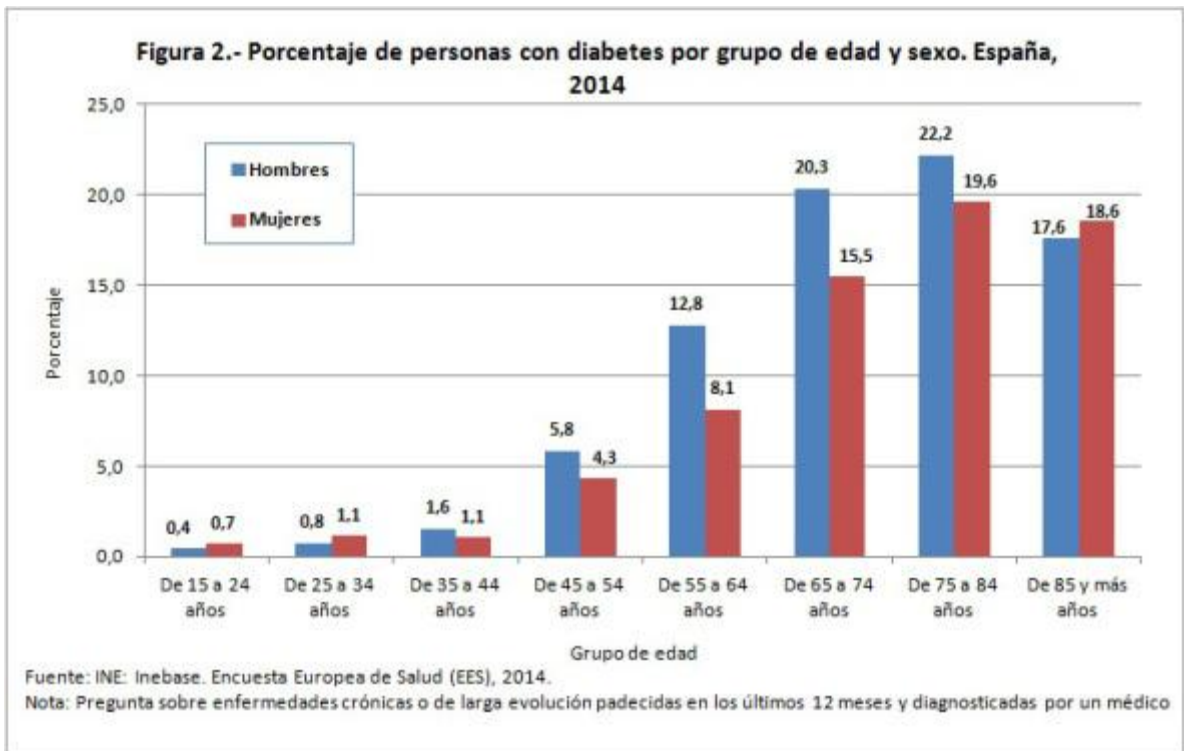
Aprovechando la declaración de Día Mundial de la Salud (7 de abril de 2016), que este año está centrado en la lucha contra la diabetes, echamos un rápido vistazo a cómo está la situación entre las personas mayores.

En España, el 18,8% de las personas de 65 y más años tiene diabetes, es decir, **casi uno de cada cinco personas mayores**, 1,6 millones (Encuesta Europea de Salud en España, 2014; diabetes declarada como enfermedad crónica padecida en los últimos 12 meses y diagnosticada por un médico; población objetivo de la encuesta: población de 15 y más años residente habitual en vivienda familiar principal). Las personas mayores con diabetes representan ya el 58,4% de todos los casos en España (población de 15 y más años) (Figura 1).

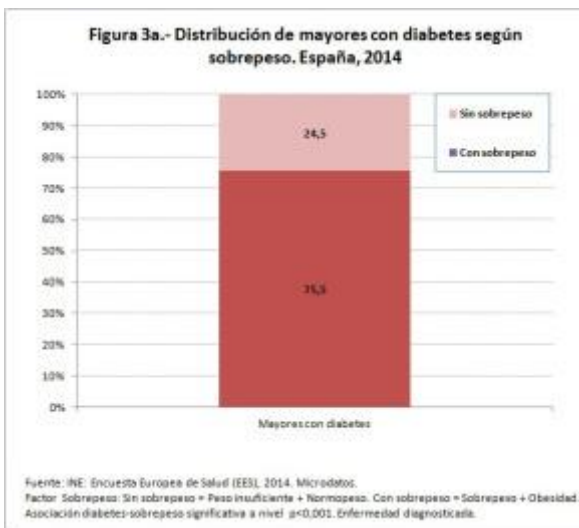


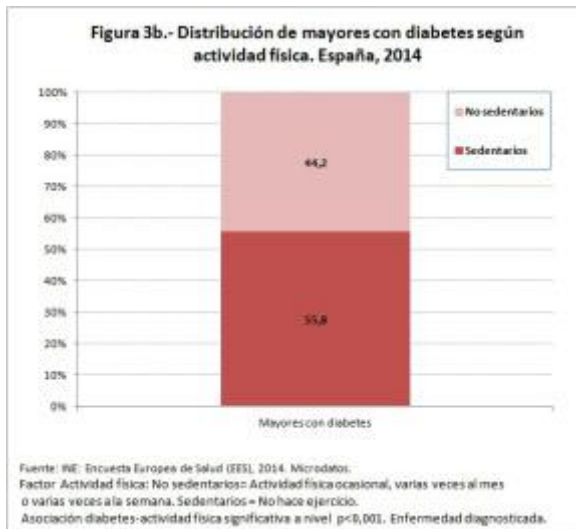
En toda la población considerada en la encuesta de salud se observa un aumento desde 2009 de la prevalencia en diabetes superior al 15%, medida como se ha dicho arriba. Entre los mayores ha habido un aumento fuerte en el caso de hombres y muy ligero en mujeres.

La diabetes presenta un patrón de edad, por lo que si las medidas de prevención no son eficaces, existe una tendencia a la expansión de la enfermedad, debido al envejecimiento demográfico y al aumento de población, pues a mayor edad las prevalencias aumentan y cada vez hay más personas mayores. La figura 2 recoge el incremento de la prevalencia conforme se envejece. En general, los hombres tienen prevalencias más altas que las mujeres en casi todas las edades.

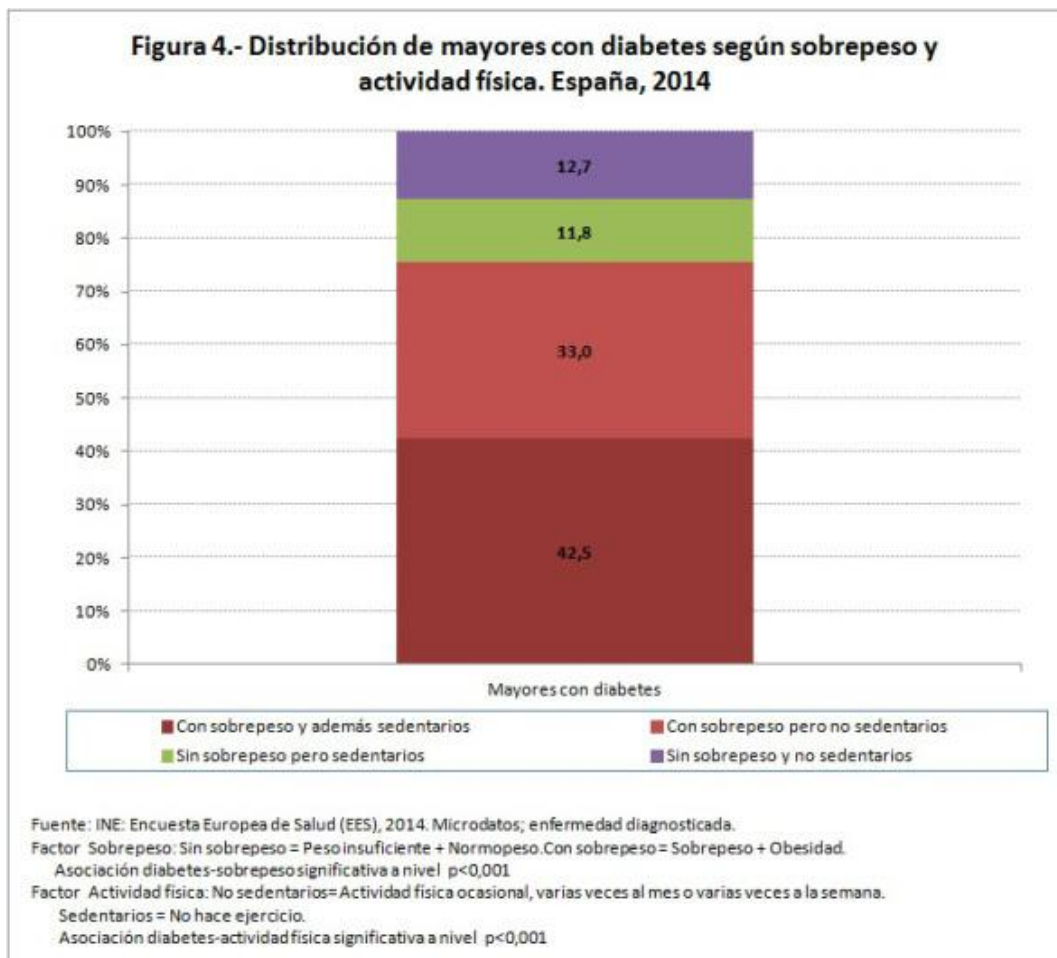


Factores de riesgo. Sobrepeso y sedentarismo pueden aumentar el riesgo de padecer la enfermedad, además de una dieta inadecuada. De hecho existe una asociación significativa entre diabetes y sobrepeso y también entre diabetes y falta de actividad física (Figuras 3a y 3b). Tres de cada cuatro diabéticos de 65 y más años tienen sobrepeso u obesidad; más de la mitad son sedentarios, es decir, no realizan ejercicio y su tiempo libre lo ocupan de forma casi completamente sedentaria.





¿Cuál es el perfil de los mayores con diabetes? La figura 4 recoge como una foto la distribución de la diabetes y los estilos de vida de las personas mayores con esa enfermedad. De cien mayores con diabetes diagnosticada, 42 tienen sobrepeso u obesidad y además son sedentarios; 33 tienen sobrepeso u obesidad (aunque no son sedentarios); 12 son sedentarios pero no tienen sobrepeso, y sólo 13 no declaran tener estos factores de riesgo.



Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Desde hace años la OMS fomenta la toma de conciencia sobre la epidemia mundial de diabetes, incluso ha establecido un día mundial de la enfermedad (14 de noviembre). Pero este año la OMS ha intensificado su campaña de toma de conciencia y ha decidido dedicar el Día Mundial de la Salud, 7 de abril de 2016, a la diabetes. Para ello lanza unos mensajes claros:

1. La epidemia de diabetes está aumentando rápidamente en muchos países.
2. Una gran proporción de los casos de diabetes son prevenibles. Algunas medidas simples relacionadas con el modo de vida se han revelado eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la [diabetes de tipo 2](#) (representa la mayoría de los casos). El mantenimiento del peso normal, la realización de actividad física periódica y una dieta sana pueden reducir el riesgo de diabetes.
3. La diabetes se puede controlar y tratar para prevenir complicaciones. La prevención es fundamental.
4. Muchos sectores de la sociedad tienen una importante función que desempeñar para prevenir y tratar la enfermedad, en particular los gobiernos, empleadores, docentes y fabricantes, así como la sociedad civil, el sector privado, los medios informativos y cada uno de nosotros.

La OMS acaba de publicar su primer [Informe mundial sobre la diabetes](#) (resumen de orientación, 4 p.; versión completa en inglés: [Global Report on Diabetes](#), 88 p.), con motivo del Día Mundial de la Salud 2016. Entre las recomendaciones que desgana se detalla que en la prevención del sobrepeso y la obesidad se debe actuar incluso antes del nacimiento y en la infancia; se deben crear entornos sociales y urbanísticos que apoyen la práctica de una actividad física. En general se repiten mensajes para los responsables de las políticas sanitarias (fortalecer la respuesta desde la atención primaria, investigación sobre tendencias y factores de riesgo, evaluación de los resultados de programas de prevención, etc.).

El 6 de abril de 2016, The Lancet ha publicado un artículo sobre [tendencias mundiales de la enfermedad](#) desde 1980, un estudio con 4,4 millones de participantes.



Para citar este documento: Rogelio Pujol Rodríguez, Antonio Abellán García: Una de cada cinco personas mayores tiene diabetes. *Blog Envejecimiento [en-red]*, 7 de abril, 2016. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://wp.me/p3aBOi-V8>