

---

## PROYECTO DE RECOMENDACIÓN

### VISTO:

El Tratado de Asunción; el Protocolo de Ouro Preto; el Protocolo constitutivo del Parlamento del MERCOSUR;

Los artículos 90, 98, siguientes y concordantes del Reglamento interno del Parlamento del MERCOSUR;

### CONSIDERANDO:

Que la diabetes mellitus es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles de azúcar en sangre elevados y es el resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambas. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía.

Que un fallo de la producción de insulina, de la acción de la misma, o de ambas cosas, genera un aumento de los niveles de glucosa en la sangre y que de no controlarse adecuadamente, a largo plazo, la presencia continua de glucosa alta en la sangre puede provocar alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos.

Que la diabetes mellitus es una enfermedad que se presenta con mucha frecuencia entre la población general. Los dos principales tipos de diabetes son la **diabetes tipo 1**, antes llamada infanto-juvenil, y la **tipo 2**, antes conocida como la del adulto. Su incidencia está aumentando de manera muy llamativa en



los últimos años, en relación con los cambios en el estilo de vida, cada vez más sedentario y con una dieta que favorece la ganancia de peso.

Que generalmente se les diagnostica diabetes tipo 1 a niños y adultos jóvenes. Anteriormente se conocía como diabetes juvenil. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina.

Que uno de los factores desencadenantes puede estar relacionado con el frío. La diabetes tipo 1 se presenta con más frecuencia en el invierno que en el verano y es más común en lugares con clima frío.

Que otros factores pueden ser los virus. Es posible que un virus que solo tiene efectos leves en ciertas personas les causa diabetes tipo 1 a otras.

Que la diabetes tipo 2 tiene mayor riesgo hereditario que la tipo 1. En casi todos los casos un padre o un abuelo tienen la enfermedad. En el caso de gemelos idénticos, si uno tiene la enfermedad, el otro tiene un 80% de posibilidades de desarrollarla.

Que el estilo de vida: el 85 % de las personas con diabetes tipo 2 tienen exceso de peso. El porcentaje restante a menudo tiene un defecto hereditario que causa resistencia a la insulina.

Que las personas con diabetes tipo 2 pueden estar años con la glucosa alta sin tener síntomas de diabetes. Muchas veces el diagnóstico es casual al realizarse un análisis de sangre o de orina por otro motivo. La poliuria, polidipsia, polifagia, fatiga y pérdida de peso características de la diabetes tipo 1 también pueden estar presentes.

Que el estilo de vida que se recomienda es muy similar al que se les aconseja a las personas que tienen que controlar el peso, a los que tienen un exceso de grasas en sangre, a los que padecen enfermedad cardiovascular o, simplemente, a la población general, ya que sería el estilo de vida sano por excelencia. Para ello, debieran instaurarse programas que, a grandes rasgos, tuvieran el objetivo de perder un 7 % del peso corporal y practicar ejercicio físico de manera habitual, al menos 150 minutos por semana. Aunque no hay una distribución ideal de los porcentajes de los diferentes principios inmediatos, hay que limitar el consumo de grasa y que ésta provenga básicamente de la grasa monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos, aguacate). En cuanto a



los hidratos de carbono, su fuente principal debieran ser las verduras, las hortalizas, legumbres, cereales integrales y derivados lácteos. El contenido de fibra de la dieta debiera ser de al menos 14 gramos por cada 1000 calorías consumidas. Debiera limitarse o evitarse el consumo de refrescos azucarados.

Que, en cuanto a la actividad física, ninguna otra estrategia ha conseguido superar los resultados alcanzados con un plan riguroso de ejercicio físico, siempre y cuando la actividad física sea de una intensidad al menos moderada y se practique la mayoría de los días de la semana hasta alcanzar al menos 150 minutos por semana. En Finlandia se consiguió, disminuir un 60 % el porcentaje de pacientes que pasaban de tener "prediabetes" a padecer diabetes. El problema de los programas de actividad física es que es difícil mantenerlos a largo plazo, por lo que es imprescindible llevar a cabo campañas de concienciación sobre lo fundamental que es integrar el deporte en las rutinas cotidianas.

Que también existe la posibilidad de contraer diabetes durante el embarazo, diabetes gestante. Generalmente alrededor de la 24<sup>o</sup> semana, a muchas mujeres les da diabetes gestacional. Un diagnóstico de diabetes gestacional no quiere decir que tenía diabetes antes de concebir o que va a tener diabetes después del parto. Pero es importante seguir los consejos de su médico con respecto al nivel de glucosa (azúcar) en la sangre mientras planea su embarazo, para la salud tanto del bebé como del cuerpo gestante.

Que actualmente la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, y de momento tampoco es posible saber qué personas van a tener este tipo de diabetes.

Que, sin embargo, prevenir la diabetes tipo 2 sí es posible. Para prevenir la diabetes tipo 2 se debe adoptar un estilo de vida saludable: seguir una alimentación saludable, mantener un peso adecuado, realizar ejercicio físico regularmente, mantener la TA y el colesterol en cifras recomendadas, no fumar y en caso de beber alcohol, hacerlo con moderación.

Que el Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de



diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

Que su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

Que el Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió esta fecha siendo el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921. Mientras muchos eventos se desarrollan durante o alrededor de ese día, la campaña se desarrolla a lo largo de todo el año.

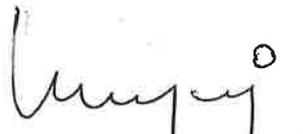


POR TODO ELLO  
EL PARLAMENTO DEL MERCOSUR  
**RECOMIENDA.**

**Artículo 1°.** Su adhesión a la celebración del Día Mundial de la diabetes, el cual tiene tuvo lugar el día 14 de noviembre de 2018.

**Artículo 2°.** Comuníquese y remítase copia de la presente a los respectivos Ministerios de Salud de los Estados Parte.

Montevideo, Diciembre 2018.



Osvaldo J. Mercuri.

