

Jueves, 13 de noviembre de 2025

## **El proyecto *Cuido mi diabetes* consolida con éxito su primera fase: ocho de cada diez personas controlan mejor su enfermedad y reducen el uso de fármacos**

- El 80% de los pacientes ha perdido peso y ganado músculo y casi la tercera parte ha eliminado completamente el tratamiento farmacológico
- Las 83 personas diabéticas tipo 2 que intervienen en el programa han logrado también disminuir su masa corporal y el perímetro abdominal, además de mejorar parámetros de riesgos asociados como tensión arterial, colesterol y triglicéridos

El programa europeo *C4D Cuido mi diabetes* ha cerrado su primera fase con la consolidación de los buenos resultados que apuntaba en su primera ronda: ocho de cada diez pacientes han logrado importantes mejoras en el control de su enfermedad (diabetes tipo 2) y han reducido la medicación; en algunos casos, hasta eliminarla por completo.

Tras los seis primeros meses, los pacientes han mejorado de forma significativa el control de la glucemia, han rebajado el tratamiento y reducido su peso, además de haber estabilizado los parámetros de riesgo cardiovascular, como la tensión arterial o los niveles de colesterol y triglicéridos.

En el programa, que se centra en la educación sobre estilos de vida y promoción de hábitos saludables, participan 83 personas con diabetes, de las que son 57 hombres y 26 mujeres. La media de edad es de 60,2 años y con 6,6 años de evolución desde su diagnóstico.

De ellos, cerca del 81% ha disminuido su medicación y un 32,5% del total la ha podido suprimir. Este avance implica no solo una mejora en la salud, sino también una reducción significativa del coste asociado a los tratamientos.

Asimismo, más del 80% han perdido peso y mejorado su perfil metabólico y su composición corporal, con un aumento de la masa magra y una disminución de la masa grasa. Además, se ha constatado una reducción de la tensión arterial, del colesterol no-HDL y de los triglicéridos, mientras que han aumentado el colesterol HDL. Estos

## Nota de prensa

cambios contribuyen a rebajar los índices aterogénicos (que indican el riesgo de enfermedades cardiometabólicas) y, por tanto, a mejorar la salud cardiovascular global. Este es un resultado relevante, porque la diabetes tipo 2 está asociada frecuentemente a enfermedades como la hipertensión arterial (HTA) o niveles elevados de lípidos en la sangre (hiperlipidemia),

La Consejería de Salud ha dado a conocer los primeros datos tras haber finalizado la primera fase y en coincidencia con la víspera de la celebración del Día Mundial de la Diabetes.

Los resultados obtenidos son equiparables a la buena práctica holandesa en la que se inspira la iniciativa del Principado. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), este tipo de programas aumentan los años de vida sana, mejoran el empleo y la productividad laboral y reducen el gasto sanitario directo.

Salud, a través de la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria, lidera este programa, coordinado de manera conjunta con el Servicio de Salud del Principado (Sespa) y la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica y la Tecnología (Ficyt).

La información sobre esta iniciativa está disponible en los siguientes enlaces:

- Web: <https://c4djointaction.eu/>
- Red social X: @C4DJointAction
- LinkedIn: CARE4DIABETES
- Correo electrónico: [dgcuidados@asturias.org](mailto:dgcuidados@asturias.org)