

Fecha: 8 de noviembre de 2021

## NOTA DE PRENSA

### Escenas de Ascensor, de Lilly, una nueva webserie para concienciar y prevenir las hipoglucemias graves en diabetes



- Bajo el título de **#CeroBajones**, se destacan historias cotidianas de las personas con diabetes
- Las personas que viven con diabetes sufren entre una y dos hipoglucemias graves cada año
- La información de la campaña está disponible en el Instagram de Lilly **@1tipodediabetes**, un canal de información y concienciación sobre la enfermedad

**Madrid, 8 de noviembre de 2021.-** Las personas que viven con diabetes sufren entre una y dos hipoglucemias graves cada año<sup>1</sup>. Se trata de una complicación frecuente en diabetes, una enfermedad en la que la actividad física y el estilo de vida saludable forman parte del tratamiento. De hecho, se calcula que el 23% de las personas con diabetes ha sufrido una hipoglucemia grave por no haber planificado la realización de ejercicio físico<sup>2</sup>. Por ello, Lilly ha puesto en marcha, coincidiendo con el centenario del descubrimiento de la insulina que se celebra este año, la campaña **#CeroBajones**, cuyo

objetivo es concienciar a todas las personas que viven con esta condición y su entorno de mantener hábitos de vida beneficiosos para la salud, al tiempo que evitan las hipoglucemias.

*“Seguir unos hábitos de vida saludables incide de manera positiva en el bienestar físico y mental de las personas, pero, además, para aquellos que conviven con la diabetes es fundamental. Sin embargo, un ejercicio no planificado o desajustes en la alimentación pueden causar una complicación muy temida por los pacientes: las hipoglucemias graves”, comenta la **Dra Miriam Rubio de Santos, responsable del área médica de diabetes en Lilly España.** “Durante estos episodios, el nivel de azúcar en sangre desciende, se asocia con un empeoramiento cognitivo y obliga a que necesiten de la ayuda de otra persona para recuperarse”, añade la Dra. Rubio.*

Para que las personas con diabetes puedan superar un episodio de hipoglucemia grave, todo su entorno debe saber reconocer los síntomas y cómo actuar. Pero, además, se puede prevenir con estos consejos:

- **Ajustar la ingesta de hidratos de carbono:** mantener una alimentación saludable y ser rigurosos con los horarios de las comidas. Lo ideal es hacer 5 comidas al día en intervalos de 3 horas.
- **Ejercicio físico sí, pero controlado:** planificar el ejercicio, así como controlar la glucosa en sangre y comer suficientes hidratos nos ayudará a practicar el deporte de forma segura y beneficiosa para nuestra salud.
- **Realizar controles de glucemia de forma frecuente** y monitorizar los resultados en tiempo real: actualmente existen dispositivos digitales que nos facilitan esta tarea para conocer nuestro nivel glucémico.
- **Mantener la seguridad en los viajes:** llevando un informe médico y el tratamiento prescrito: para ello debemos portar el doble de la medicación necesaria para los días de vacaciones, alimentos para remontar una hipoglucemia y tener todos estos enseres a mano en los medios de transporte.
- **Limitar el consumo de dulces y caramelos:** tanto si tienes diabetes como si no es recomendable no abusar de este tipo de productos. En caso de consumirlos, es recomendable realizar un control glucémico media hora después de la ingesta.
- **Descansar bien para una buena salud física y mental:** lo recomendable es dormir al menos 7 horas diarias y no acostarse sin haber comido lo necesario.
- **Controlar el estrés:** la mitad de las personas con diabetes vive con estrés<sup>3</sup>, por lo que la atención psicológica, tanto para ellos como para sus familiares o cuidadores, es muy importante.

Estas son algunas de las recomendaciones que hacen los expertos y que se pueden encontrar en la campaña #CeroBajones, en la que se muestran, además, escenas habituales de la vida cotidiana en las que seguir una conducta saludable puede ayudar a evitar una hipoglucemia.

*“Ponemos en marcha [@1tipodediabetes](#) para ofrecer un canal de información con contenido práctico para las personas con diabetes y sus familiares, además de ayudarles a comprender que pueden llevar una vida plena y lo hemos inaugurado con este tono de humor que aporta #CeroBajones”, concluye la Dra. Rubio de Santos.*

### **Sobre Diabetes**

Aproximadamente 460 millones de adultos en todo el mundo tienen diabetes<sup>4</sup>. En España, alrededor de cuatro millones y medio de personas mayores de 18 años tienen diabetes. La diabetes tipo 1 supone aproximadamente 1 de cada 10 casos de diabetes en España (afecta al 10% de la población con diabetes), estimándose una prevalencia en la población general del 0,2% (unas 90.000 personas)<sup>5</sup>.

### **Sobre Lilly Diabetes**

Desde 1923, Lilly ha sido un líder global en el cuidado de la diabetes, desde la introducción en el mercado de la primera insulina comercial en el mundo<sup>6</sup>. A día de hoy, la compañía continúa trabajando sobre este legado para dar nuevas soluciones a las múltiples necesidades de las personas con diabetes y de quienes se encargan de su cuidado. A través de la investigación y colaboración, un amplio y creciente portfolio de productos y un continuo compromiso para dar soluciones reales –desde fármacos hasta programas formativos y otros–, nos esforzamos para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que viven con diabetes en todo el mundo. Más información sobre Lilly Diabetes en [www.lillydiabetes.com](http://www.lillydiabetes.com).

### **Sobre Lilly**

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visite [www.lilly.com](http://www.lilly.com), <http://newsroom.lilly.com/social-channels> y [www.lilly.es](http://www.lilly.es).

---

<sup>1</sup> <https://hipoglucemiagrave.es/wp-content/uploads/2019/11/Descargable-HG.pdf>

<sup>2</sup> [https://fedesp.es/diabetes/prevencion/#Consejos\\_sobre\\_habitos\\_saludables\\_para\\_prevenir\\_la\\_diabetes](https://fedesp.es/diabetes/prevencion/#Consejos_sobre_habitos_saludables_para_prevenir_la_diabetes)

<sup>3</sup> <http://www.infocop.es>

<sup>4</sup> International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2019. Available at: <https://diabetesatlas.org/data/en/world/>

<sup>5</sup> <https://www.sediabetes.org/noticias/un-estudio-de-la-sed-aclara-la-situacion-de-la-diabetes-tipo-1-en-espana/>

<sup>6</sup> Malone JK et al. *Pediatr Endocrinol Rev.* 2020 Mar;17(Suppl 1):138-160