

# Com comunicar la diabetis?

Guia per a periodistes i altres professionals de la comunicació



ASSOCIACIÓ  
DE DIABETIS  
CATALUNYA

Primera edició: octubre de 2021.  
Imatges obtingudes de Adobe Stock, Freepik i Pexels.  
La resta d'imatges d'aquesta guia són de la nostra autoria.

---

*Tots els drets reservats. Es permet la reproducció total o parcial d'aquesta guia i el seu contingut per qualsevol mitjà o procediment, el tractament informàtic, el lloguer o qualsevol altra forma de cessió sense l'autorització prèvia de L'Associació de Diabetis de Catalunya XXI, ADC sempre i quan es nombri a l'Associació com autor i font del contingut. Els continguts sense firmar són responsabilitat del comitè editor. La guia té com a objectiu informar i conscienciar. El contingut publicat no substitueix en cap cas la informació que poden aportar els professionals sanitaris.*

---

### **Informació de contacte**

Carrer Consell de Cent 143, 1r<sup>3a</sup>  
(08015) Barcelona  
Telèfon: 93 451 34 06  
Correu electrònic: [adc@adc.cat](mailto:adc@adc.cat)  
**[www.adc.cat](http://www.adc.cat)**

### ***Segueix-nos a les nostres xarxes socials:***

LinkedIn: Associació de Diabetis de Catalunya

Facebook: ADC.CAT

Twitter: ADC\_CAT

Instagram: adc\_cat

YouTube: Associació de Diabetis Catalunya ADC



ASSOCIACIÓ  
DE DIABETIS  
CATALUNYA



# **Com comunicar la diabetis?**

**Guia per a periodistes  
i altres professionals de la comunicació**

# Índex

Per què aquesta guia? **7**

Què és la diabetis? **8**

Recomanacions per comunicar  
sobre la diabetis **13**

Recomanacions de conducta  
periodística sobre la diabetis **15**

Combatre les *fake news* i els mites  
sobre la diabetis **18**

Glossari **21**



## Per què aquesta guia?

**A**questa guia ha estat creada per l'**Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)** amb l'objectiu de posar a l'abast dels periodistes i altres professionals de la comunicació una sèrie de recomanacions per fomentar el correcte i acurat tractament mediàtic de la diabetis i, sobretot, de les persones amb diabetis, per tal de garantir els seus drets com a pacients (i de les seves famílies).

A Catalunya el nombre de persones amb diabetis està al voltant dels 560.000 casos. Anualment, es registren entre 250 i 270 casos de diabetis *mellitus* de tipus 1 en persones menors de 30 anys<sup>1</sup>.

A Europa, 1 de cada 11 adults té diabetis i al món al voltant de 463 milions de persones entre 20 i 79 anys pateixen aquesta malaltia<sup>3</sup>. Davant d'aquestes xifres, ja és considerada una pandèmia.



**La prevalença de la diabetis gairebé s'ha doblat a Espanya entre 1993 (4,1%) i 2017 (7,8%)<sup>2</sup>.**

1. Canal Salut (7 d'abril de 2020). Diabetis. Recuperat de <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/>

2. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (7 d'abril de 2020). Encuesta Nacional de Salud. España 2017. Recuperat de [https://www.mschs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017\\_notatecnica.pdf](https://www.mschs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf)

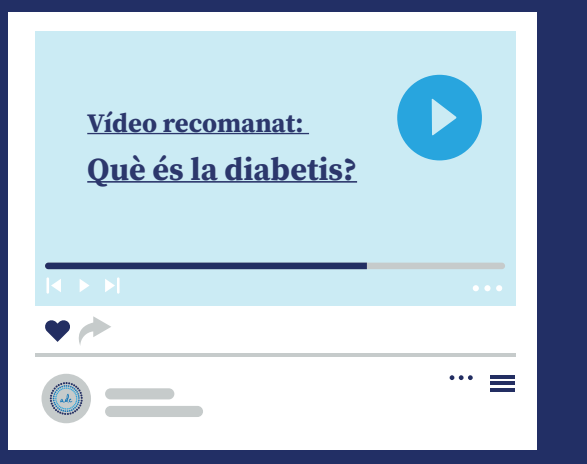
3. International Diabetes Federation (7 d'abril de 2020). Atlas de la diabetes de la FID. Novena edició 2019. Recuperat de <https://www.diabetesatlas.org/en/resources/>



## Què és la diabetis?

La diabetis *mellitus* (DM) és una malaltia que es caracteritza per l'**augment de la glucosa en sang**, perquè el pàncrees no fabrica suficient insulina (hormona que fa que la glucosa entri a les cèl·lules), o no en fabrica, o el cos no la utilitza adequadament i la glucosa no arriba a les cèl·lules.

La no adherència al tractament provocarà complicacions a llarg termini i que poden afectar al vasos sanguinis, als ronyons, als ulls i altres patologies.



### Per què el cercle blau és el símbol de la diabetis?

El color blau representa el cel que uneix a totes les nacions i és el color de la bandera de les Nacions Unides. El cercle, en moltes cultures, simbolitza la vida i la salut. El cercle blau simbolitza la unitat de la comunitat internacional de la diabetis.

El codi hexadecimal del blau que utilitzen en el símbol és #578AD6





## Tipus de diabetis més freqüents

### Diabetis *mellitus* de tipus 2 (DM2 o DT2) o diabetis *mellitus* no insulíndependent

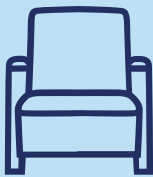
És el tipus de diabetis més freqüent i acostuma a manifestar-se a partir dels 40 anys. No obstant això, “s’evidencia cada cop més en infants i adults joves per l’augment dels nivells d’obesitat, inactivitat física i dieta inapropiada”, tal com indica la International Diabetes Federation<sup>4</sup>. Segons l’OMS, **constitueix una de les pandèmies del segle XXI.**

Pot passar desapercebuda durant força temps, el que dificulta el diagnòstic i el tractament precoços. Està molt condicionada per factors de tipus hereditari i també per l’estil de vida poc saludable:



**Vols saber quin risc tens de desenvolupar diabetis tipus 2?**

Esbrina-ho amb el Questionari de prevenció en diabetis del web de l’ADC



Sedentarisme



Tabaquisme



Sobrepès/ obesitat

La DM2 es caracteritza per la resistència a la insulina per part de l’organisme. Encara que d’entrada no calgui administrar insulina, no vol dir que amb l’evolució de la malaltia no pugui arribar a ser necessària.

4. International Diabetes Federation (7 d’abril de 2020). Atlas de la diabetis de la FID. Novena edició 2019. Recuperat de [www.diabetesatlas.org/en/resources/](http://www.diabetesatlas.org/en/resources/)

## Diabetis mellitus de tipus 1 (DM1 o DT1) o diabetis mellitus insulínodendent (DMID)

Acostuma a aparèixer a la **infància**, l'**adolescència** i la **joventut** (el control diari és diferent segons l'edat del debut) i ho fa d'una manera brusca, és a dir, que **no es pot prevenir** ja que tampoc es coneix la causa.

El pàncrees presenta una ràpida i progressiva pèrdua de la capacitat de produir insulina. A més, es pot agreujar ràpidament si no s'aplica el tractament adequat. S'ha d'injectar insulina des del moment del diagnòstic.



## Altres tipus de diabetis



### Diabetis gestacional (DG)

És la hiperglucèmia (nivell alt de la glucosa en sang) que es pot presentar **durant l'embaràs en dones que prèviament no tenien diabetis**. Apareix en, aproximadament, el 10% de les dones embarassades.

Durant l'embaràs, l'organisme de la mare necessita augmentar les reserves d'energia, fet que s'aconsegueix amb l'augment de la producció d'insulina. Quan aquest augment no es pot produir de forma adequada, apareix la diabetis gestacional.

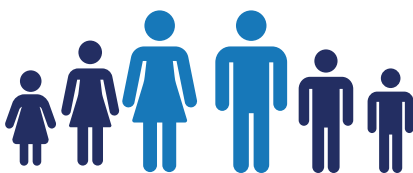
Aquest tipus de diabetis pot provocar en la mare una tendència a la diabetis amb posterioritat al part i pot tenir implicacions per al nadó, tot i que amb uns controls intensius i l'aplicació immediata de mesures correctores d' avui dia, en el nostre entorn són pràcticament inexistents.



## Diabetis tipus LADA (*Latent Autoimmune Diabetes in Adults*)

És una variant de la diabetis autoimmune i es caracteritza per tenir una **progressió lenta cap a la insulinopenia**, és a dir, cap a la manca de producció d'insulina per part del pàncrees.

La diabetis tipus LADA comparteix característiques amb la diabetis tipus 1 i amb la tipus 2: com a la DM1, el cos ataca les cèl·lules beta del pàncrees, però en general no es necessita insulina fins passats uns mesos del diagnòstic, com pot passar amb la DM2, i es desenvolupa en l'edat adulta.



### **Aparició generalment en l'edat adulta**

#### **Coneixes Blue Circle Voices (BCV)?**



Es tracta d'una iniciativa de la Federació Internacional de Diabetis (FID), que neix al 2016 i que té com a objectiu representar els interessos de les persones que viuen amb diabetis o estan afectades per ella, a través d'una xarxa mundial de membres i altres parts interessades.

[Més informació](#)



## Recomanacions per comunicar sobre la diabetis

**A** l'ADC treballem pels drets de les persones amb diabetis i això passa, entre altres accions, per **fomentar un llenguatge inclusiu, respectuós i positiu cap a les persones amb diabetis**, així com esdevenir un instrument de conscienciació, que es basa en els següent punts:

- **Diferenciar el tipus de diabetis**

Distingir, sobretot, entre la diabetis tipus 1 i la 2. Parlar de diabetis és parlar de moltes realitats diferents: nadons amb un recent debut, joves amb bona part de la seva vida amb DM1, debuts en diabetis tipus LADA en edat adulta, DM2 amb un tractament no insulíndependent...

- **Situar com a protagonistes a les persones que tenen diabetis**

Substituir la paraula “diabètic” per la definició “persona amb diabetis”, perquè la malaltia no defineix a la persona.

- **No culpabilitzar o estigmatitzar les persones que tenen diabetis**

En molts casos té un component hereditari i la diabetis no té com a causa exclusiva un mal estil de vida.

- **Evitar l'ús d'imatges que reforcen la idea que totes les persones amb diabetis tenen sobrepès** i no duen un adequat estil de vida.

- **Ser explícit amb les limitacions de les investigacions**

Quan s'informa sobre nous estudis i avenços en investigació cal contextualitzar-los i fer referència a les limitacions i punt en què es troba, per no afavorir falses esperances.

- **Informar dels factors de risc i els símptomes de la diabetis**

Quan es tracta informació sobre diabetis (sovint, sobre l'augment dels diagnòstics), és recomanable referir-se també als factors de risc de la DM2 o als símptomes de la DM1 per ajudar a crear consciència i afavorir el diagnòstic precoç.





# Recomanacions de conducta periodística sobre la diabetis

**D**es de l'ADC busquem orientar als professionals perquè puguin comunicar de la forma més adequada sobre temes relacionats amb la diabetis:

- **Responsabilitat científica i professional**

S'haurien d'adherir als estàndards científics i professionals. Entenent que formen part d'una comunitat i que, per tant, han de mostrar respecte pels altres membres, fins i tot, quan estan en desacord teòric, metodològic o d'enfocament en la pràctica professional.

Respectar els drets, la dignitat i el valor de totes les persones. Promoure l'eliminació de qualsevol biaix en els textos científics i professionals i no tolerar cap tipus de discriminació per raó d'edat, gènere, ètnia, religió, orientació sexual o discapacitat, intentant aplicar i fer públics els seus coneixements amb la finalitat de contribuir al bé públic.

- **Comunicació i publicitat**

Les directrius de comunicació, publicitat i l'ús d'imatges també són un instrument de conscienciació i canvi social.

Per tot això, recomanem les següents directrius en la tasca de comunicació:



- Usar informacions autèntiques i veraces, i en cap cas emetre missatges o imatges enganyoses o confuses.
- Promoure el coneixement objectiu i neutral.
- Fomentar els missatges que promoguin canvis positius d'actituds individuals i socials.
- Promoure la participació activa dels protagonistes.
- Tenir perspectiva de gènere.
- Treballar conjuntament amb els professionals sanitaris o qui s'escaigui.
- Mostrar respecte a la dignitat de les persones.



### **Per què el llaç blau?**

El llaç a nivell mundial s'ha convertit en un símbol a la conscienciació de malalties o problemes socials i serveix per demostrar el suport a una causa en particular.



- **En cas de tractar qüestions sobre el consum de productes de salut perjudicials** o promoure el consum de productes o serveis que estiguin en procés de desenvolupament, sempre cal comentar que no són definitius i, en cas pertinent, cal aclarir que no estan avalats per una institució governamental o per una societat científica de prestigi.

- **En cas de comunicació de productes alimentaris**, cal suggerir a l'empresa que indiqui la quantitat de racions de carbohidrats per quantitat de producte, perquè sigui un consum saludable. En cas de ser una empresa de productes amb sucre o edulcorants, es suggereix utilitzar la línia dels seus productes sense sucre i no s'aconsella utilitzar la frase "apte per a diabètics" en la publicitat de productes alimentaris.

- **Fer seguiment de les recomanacions del "Codi de bones pràctiques de la indústria farmacèutica" i del "Codi ètic del sector de tecnologia sanitària de FENIN"** pel que fa a la relació d'aquestes empreses i les associacions de pacients.

| Nutrition Facts  |                       |
|--|-----------------------|
| Serving Size   | ...g                  |
| Servings Per Container   | ...                   |
| <b>Amount Per Serving</b>  |                       |
| Calories ...   | Calories from Fat ... |
| % Daily Value*   |                       |
| <b>Total Fat</b> ...g  | ...%                  |
| Saturated Fat ...g   | ...%                  |
| Trans Fat ...g   | ...                   |
| <b>Cholesterol</b> ...mg   | ...%                  |
| <b>Sodium</b> ...mg  | ...%                  |
| <b>Total Carbohydrate</b> ...g   | ...%                  |
| Dietary Fiber ...g   | ...%                  |
| Sugars ...g  | ...                   |
| <b>Protein</b> ...g  | ...                   |
| Vitamin A  | ...%                  |
| Vitamin C  | ...%                  |
| Calcium  | ...%                  |
| Iron   | ...%                  |
| *Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories a day. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs. |                       |





## Combatre les *fake news* i els mites sobre la diabetis

**A**l voltant de la diabetis existeixen molts mites que generen una idea errònia sobre aquesta patologia.

Aquestes idees són equivocades i en cap cas s'han de difondre:

### ✘ **La diabetis tipus 1 es pot curar**

La diabetis tipus 1 és una malaltia crònica, per tant, no hem de parlar de dietes o teràpies miraculoses ni altres opcions que assegurin que curen la malaltia. Si bé s'investiga sobre la cura de la DM1, encara no existeix.

Pel que fa a la tipus 2, en etapes inicials aquesta es pot tractar amb alimentació saludable i exercici, entre altres, i això pot endarrerir la seva progressió.



## ✘ Les persones amb diabetis no poden menjar aliments amb sucre

Les persones amb diabetis poden menjar de tot, comptant els hidrats de carboni que mengen, fent exercici i administrant-se la insulina corresponent.

No obstant això, poden escollir aliments baixos en sucre perquè gestionar menys unitats d'insulina suposa un menor marge d'error i, en conseqüència, una millor gestió de la diabetis (hipoglucèmia més lleu).

## ✘ Les persones amb diabetis han de menjar aliments per a diabètics

L'alimentació per a les persones amb diabetis és igual que la recomanada a totes les persones en general.

L'important és seguir una dieta mediterrània i conèixer el contingut de carbohidrats de l'aliment a consumir per injectar la insulina corresponent, en cas que es necessiti.



### ✘ **Només tinc una mica de sucre**

No es té poc o molt sucre, sinó que es té o no diabetis tipus 2 en funció d'uns criteris mèdics.

La DM2 no és una forma lleu de diabetis, sinó que s'ha de controlar adequadament, en cas contrari, pot provocar moltes complicacions.

### ✘ **Totes les persones amb diabetis tenen sobrepès**

Tenir sobrepès augmenta el risc de patir diabetis tipus 2, però hi ha altres factors de risc com l'edat o els antecedents familiars.

En les persones amb diabetis tipus 1 el pes o el consum de sucre no és la causa, encara que tenir sobrepès amb DM1 pot augmentar el risc de patir complicacions.



# Glossari



**Autocura:** consisteix en què la persona que té diabetis aprengui tot el que es relaciona amb la malaltia.

**Bolígraf d'insulina:** dispositiu portàtil per administrar insulina manualment de manera subcutània.

**Bomba d'insulina:** dispositiu portàtil per administrar insulina de manera subcutània i de forma continuada.



**Calculadora de bolus:** és una recomanació de dosis d'insulina ràpida segons el nivell de glucosa, els carbohidrats i la insulina activa.

**Cetona:** compost resultant quan hi ha falta d'insulina a la sang i l'organisme utilitza els lípids, per extreure la glucosa.

**Control de la glucèmia:** mesura en sang capil·lar, és a dir amb una punxada al dit, que es realitza amb el glucòmetre.

**Endocrinòleg/a:** professional sanitari expert en malalties metabòliques, entre altres, la diabetis.

**Educador/a en diabetis:** professional sanitari expert en la gestió de la diabetis, en aspectes com l'administració d'insulina, comptabilitzar hidrats de carboni, realització de controls capil·lars i ús de les noves tecnologies en relació a la malaltia.

**Glucagó:** hormona produïda per les cèl·lules *alpha* del pàncrees, ajuda a alliberar glucosa emmagatzemada al fetge i a augmentar el nivell de glucosa en sang. També existeix un glucagó injectable que es pot administrar a nivell intramuscular, i un inhalat mitjançant polvoritzador nasal. Tots dos utilitzats en situacions d'hipoglucèmia severa amb pèrdua de consciència.

**Glucòmetre:** aparell que mesura la glucosa en sang a través de l'anàlisi d'una gota de sang.



**Hidrats de carboni (HC):** un dels principals nutrients de la nostra dieta, els aliments que aporten HC són principalment els farinacis (arròs, pa, llegums, entre d'altres), també les fruites, els productes làctics i sucres.

Les persones amb diabetis han de calcular la quantitat d'hidrats de carboni per determinar l'administració adient d'insulina.

**Hiperglucèmia:** nivell alt de glucosa en sang, per sobre de 180 mg/dl.

**Hipoglucèmia:** nivell baix de glucosa en sang, per sota de 70 mg/dl.

**Índex glucèmic:** és un concepte teòric per definir la velocitat amb la qual els aliments incrementen els nivells de glucosa en sang després dels àpats.

**Insulina:** hormona produïda per unes cèl·lules del pàncrees (cèl·lules de Langerhans), que permet penetrar la glucosa a les cèl·lules. En les persones amb DM1 s'ha de subministrar des del debut. En persones amb DM2 no és necessària en tots els casos.

**Lipodistròfia:** alteració del teixit greixós amb acumulacions d'insulina per una mala rotació, resultat de punxar sempre al mateix lloc.

**Llanceta:** instrument que s'introdueix dins del punxador.



**Lluna de mel o fase de remissió:** període de temps en què el pàncrees de la persona amb diabetis encara fabrica insulina.

**Mesurador continuo/flash de glucosa:** Ambdós mesuren la glucosa intersticial mitjançant una petita cànula inserida sota la pell. La diferència entre els dos tipus, continu i Flash, és que el Flash requereix que el usuari escanegi el sensor amb el lector.



**Polidípsia:** set excessiva, pot ser signe de diabetis.

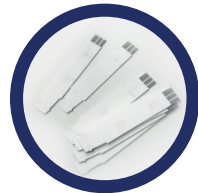
**Polifàgia:** gana excessiva, pot ser signe de diabetis.

**Poliúria:** orinar amb freqüència, pot ser signe de diabetis.

**Punxador:** dispositiu que es carrega amb una llanceta i mitjançant un motlle ajuda a realitzar una punxada per extreure una gota de sang.



**Tira reactiva:** dispositiu on s'aplica la sang per mesurar la glucosa mitjançant el glucòmetre.





Si tens dubtes o suggeriments escriu-nos a

**adc@adc.cat**

Segueix-nos a les nostres xarxes socials



**ADC.CAT**



**ADC\_CAT**



**adc\_cat**



**Associació de Diabetis  
Catalunya ADC**



**ASSOCIACIÓ  
DE DIABETIS  
CATALUNYA**

Carrer Consell de Cent 143, 1r3<sup>a</sup>  
(08015) Barcelona  
Telèfon: 93 451 34 06  
Correu electrònic: [adc@adc.cat](mailto:adc@adc.cat)

**[www.adc.cat](http://www.adc.cat)**