



Diabetes, un mal para el nuevo siglo

El número de enfermos se ha multiplicado a raíz de los cambios en el estilo de vida

Aunque influyen factores genéticos, la edad, el sobrepeso y el cambio en el estilo de vida son los principales causantes de la diabetes tipo 2, conocida como del anciano o también como la enfermedad de los ricos. La vida sedentaria y un excesivo consumo de grasas hacen que esta enfermedad se extienda como una plaga, de la que al menos la mitad de afectados desconocen su existencia. Una simple medicación, combinada con ejercicio y dieta bastan para controlarla pero el peligro reside en la ignorancia.

RAQUEL SUÁREZ • LA VERDAD

Conocida como la enfermedad de los ricos, la diabetes tipo 2 afecta cada vez a un mayor número de pacientes. Se trata de una patología que normalmente se ha asociado a la edad y, aunque cada vez existen afectados más jóvenes, el perfil de diabéticos de este tipo se sitúa entre los mayores de cuarenta años. La enfermedad surge, en multitud de ocasiones, asociada a otros problemas como la obesidad y comúnmente en pacientes de vida sedentaria.

El consumo excesivo de grasas y la falta de ejercicio físico son un excelente caldo de cultivo para esta patología que se caracteriza porque las células pancreáticas no producen una cantidad suficiente de insulina o el organismo no responde adecuadamente a la insulina de la que dispone.

El médico geriatra Julio López-Ambit explica que los principales síntomas para detectar esta enfermedad, más grave en cuanto a que la mayoría de pacientes desconocen su existencia son: aumento de sed, gran cantidad de orina y fatiga. Entre los síntomas secundarios cita: la impotencia sexual y la irritación de los genitales, en el varón, y la frigidez e intenso picor en los genitales externos, en el caso de la mujer. Además, existen otros indicios que pueden alertar sobre la posibilidad de padecer diabetes del tipo 2, como son: la predisposición a infecciones, los trastornos visuales, las alteraciones circulatorias y del sistema nervioso, los dolores radiculares, hormiguillas y necrosis, entre otras.

En el caso de los ancianos, según indica López-Ambit la aparición de este cuadro no resulta tan evidente: «Más bien, la aparición de procesos patológicos hacen buscar la presencia de glucosa en cantidades elevadas en la sangre. A veces, los primeros signos que tenemos de una diabetes son la manifestación de las complicaciones, sobre todo vasculares» asegura.

Lo peor, la ignorancia

La diabetes, llamada del anciano, no reviste gravedad siempre que se siga un adecuado tratamiento –con antidiabéticos orales– y se realice un control médico, acompañado de dieta adecuada y ejercicio moderado. Sin embargo, el desconocimiento de esta enfermedad –se cree que alrededor de la mitad de las personas (en torno a un millón y medio) que sufren diabetes lo ignoran, es lo que puede llegar a derivar en graves consecuencias que van desde las lesiones en la retina a la amputación de extremidades y, en ocasiones, incluso la muerte.

Según un estudio internacional sobre la diabetes, publicado recientemente en un diario de ámbito nacional, el coste medio de un diabético en Europa es de 480.570 pesetas al año, frente a las 288.674 del resto de los ciudadanos.

Julio López-Ambit indica que la dieta de estos pacientes debe estar siempre perfectamente equilibrada, en cuanto a hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, y en las proporciones, cantidades y calorías que cada caso requiere.

En cuanto al ejercicio, que forma parte del tratamiento de estos enfermos, señala que debe realizarse de un modo habitual, con ejercicios programados y ordenados y, preferentemente, por la mañana. El médico recomienda que se tengan siempre en cuenta las posibilidades y limitaciones y que se eviten los deportes de carácter competitivo.

Junto a esta combinación de medicación, dieta y ejercicio, el manual *Cómo llevar una vida saludable cuando se es diabético*, editado por la compañía Lifescan, recomienda a los pacientes diabéticos mantener a raya el estrés y, sobre todo, evitar algunas de las formas de reacción más frecuentes como son: comer, beber y fumar. «Es importante que el diabético aprenda a controlar el estrés, con lo cual se elimina una amenaza para su programa de tratamiento y para su estado de salud general». El manual aconseja combatirlo haciendo un alto, relajándose, charlando con amigos o escuchando música.