

ENFERMEDAD CRÓNICA

En las próximas dos décadas se duplicarán los casos de diabetes

MAITE GONZÁLEZ/EFE

La diabetes es una enfermedad crónica que padecen en el mundo más de 150 millones de personas, de los que cerca de dos millones son españoles, y en la que cada vez se da más importancia a la educación sanitaria para hacer frente a la batalla diaria por mantener en niveles adecuados la glucosa en la sangre. Se calcula que en poco más de 20 años, la cifra de diabéticos tipo 2, que se desarrolla en la edad adulta ligada a los hábitos de vida inadecuados, se habrá duplicado y que habrá en el mundo 300 millones de enfermos.

Aunque ésta es la más común, existe también una forma de diabetes denominada tipo 1 que se presenta sobre todo en niños y adultos jóvenes y que suele presentar un inicio más brusco y

grave que facilita su diagnóstico. Un mal control de la glucosa en la sangre eleva en los diabéticos el riesgo de desarrollar complicaciones de la enfermedad, que son las causantes de la mayoría de las muertes que se producen en quienes sufren esta afec-

Actualmente, en España padecen esta dolencia cerca de dos millones de personas

ción. Se calcula que el 40% de los pacientes desarrollan complicaciones a lo largo de la vida, porcentaje que podría mejorar con



El control de la dieta y el seguimiento de la terapia son esenciales

un mayor control glucémico, una dieta adecuada, no fumar y hacer ejercicio físico diario y moderado.

El control de la dieta y el seguimiento de la terapia indicada en cada caso, además de un riguroso control metabólico son esenciales para evitar las complicaciones.

En los últimos años, los especialistas en diabetes han descubierto las ventajas de controlar de forma más estricta los niveles de glucosa para no sufrir episodios

de hipoglucemia, que es tener bajos los niveles de glucosa y que suponen el episodio adverso más frecuente en los enfermos.

La hipoglucemia, a veces no suficientemente valorada por los pacientes, puede provocar confusión, mareos e incluso pérdida de conciencia, hasta el punto de que puede conducir en los casos graves a la muerte del paciente si no se trata a tiempo.

Los factores que pueden provocarla son saltarse una comida,

PROBLEMAS DERIVADOS

Causa de cegueras y complicaciones de tipo renal

■ Las complicaciones que se pueden tener en la diabetes van desde enfermedades cardiovasculares a oftalmológicas, hasta el punto de que la retinopatía diabética es una de las principales causas de ceguera, y las renales. También hay que tener especial cuidado con los pies de los diabéticos, que son una de las razones más frecuentes de hospitalizaciones en estos enfermos, en los que son habituales las ulceraciones en los pies, que si se infectan pueden llegar a gangrenar la extremidad y obligar incluso a la amputación. La diabetes es la causa más común de amputación no traumática.

hacer más ejercicio de lo normal, no comer durante una enfermedad, retrasar la hora de tomar alimento, excederse en la medicación y beber alcohol.

Para que la persona se recupere hay que tomar alimentos ricos en carbohidratos como un terrón de azúcar, una fruta o un zumo y, en casos graves o si la persona llega a estar inconsciente, el problema puede atajarse con una inyección que se administra de forma subcutánea.