



La diabetes, fuente de muchas complicaciones

En Canarias tiene una elevada incidencia, por encima de la media nacional

DIARIO DE AVISOS
SANTA CRUZ

La diabetes es un desorden que impide aprovechar la energía de los alimentos. Durante la digestión, los alimentos se descomponen y se genera glucosa. Esta glucosa pasa a la sangre, donde gracias a la insulina que segrega el páncreas, puede ser utilizada por las células del cuerpo.

En personas con diabetes, o bien el páncreas no produce insu-

lina, o produce poca, o bien, las células del cuerpo no responden a la insulina que éste produce. Así, podemos distinguir dos tipos principales de diabetes. El tipo I, dependiente de la insulina, a veces se le llama diabetes juvenil, porque normalmente comienza durante la infancia, aunque también puede ocurrir en adultos. Como el cuerpo no produce insulina, las personas con este tipo de diabetes deben inyectarse insulina para poder vivir. En la de tipo II, que surge en adultos, el cuerpo

sí produce insulina, pero, o bien, no produce suficiente, o no puede aprovechar la que produce. Este tipo de diabetes suele presentarse principalmente en personas a partir de los cuarenta años de edad.

En total, según las últimas estimaciones, más de 150 millones de personas sufren diabetes en todo el mundo y lo más grave es que la incidencia de la enfermedad va en alza. De hecho, se prevé que la incidencia de la enfermedad a nivel mundial se doblará en apenas 25 años, afectan-

do a más de 300 millones de personas. Lo peor es que la incidencia en Canarias de esta enfermedad supera la media nacional. Por ello, la administración pública sanitaria canaria está prestando una atención especial a esta dolencia, que desgraciadamente no tiene cura. El método de cuidar la salud de las personas afectadas por este desorden, es controlar bien los niveles de glucosa en la sangre. Este buen control puede ayudar enormemente a la prevención de complicaciones de la diabetes

relacionados con corazón y el sistema circulatorio, los ojos, riñones y nervios.

Un buen control de los niveles de azúcar es posible mediante algunas medidas básicas, como seguir una dieta planificada, realizar actividad física, tomar correctamente los medicamentos, y chequeos frecuentes del nivel de azúcar en la sangre. Para esto último, existen en el mercado diferentes aparatos, que permiten realizar un control diario con una simple gota de sangre.