

TU FARMACIA

La tasa de enfermos de diabetes en las Islas es una de las más altas del mundo

La elevada incidencia de la patología la convierte en un problema de salud pública • Ser escrupuloso con el tratamiento es una de las mejores armas para afrontarla

MARTINA ALMEIDA
Las Palmas de Gran Canaria

■ Más de tres millones de personas sufren diabetes en España. Se calcula que unas cien mil corresponden a Canarias. Nuestra comunidad autónoma, por causas que aún no se conocen en profundidad, presenta la tasa más alta de diabetes del país y una de las más elevadas del mundo, lo que convierte esta enfermedad en un verdadero problema de salud pública.

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el páncreas no elabora o elabora defectuosamente la insulina, una hormona cuya misión es facilitar la entrada de la glucosa desde la sangre al interior de las células donde debe ser utilizada como fuente de energía. Cuando no hay insulina o cuando hay resistencia a la insulina, se origina un exceso de azúcar en la sangre dando lugar a la hiperglucemia. Cuando los niveles de azúcar están altos permanentemente estamos ante un caso de diabetes.

La diabetes más común es la mellitus, que puede ser de dos tipos. La del tipo 1 se produce cuando el páncreas no fabrica



GUAYEDRA BRITO

Foto de archivo de una farmacia de Fuerteventura.

insulina, suele aparecer de manera brusca en la infancia o la adolescencia, predomina en los varones, produce dependencia de la insulina y genera sed intensa, necesidad frecuente de orinar, hambre, pérdida de peso y cansancio. La del tipo 2 se produce cuando el páncreas genera poca insulina, suele aparecer en

edad avanzada, aunque ya se están detectando casos en individuos jóvenes, afecta más a las mujeres e individuos obesos.

Cuando los niveles de azúcar en la sangre son permanentemente altos se dañan los vasos sanguíneos y los nervios encargados de la sensibilidad, de manera que con el paso de los años

aparecen señales claras de enfermedades que afectan a los ojos, al riñón, al sistema nervioso y al corazón. Es muy importante la educación del paciente para que sea capaz de controlar su enfermedad puesto que las complicaciones afectan negativamente a su calidad de vida.

El tratamiento de la diabetes mellitus se basa en cuatro pilares: dieta, ejercicio físico, medicamentos y disciplina. El objetivo de este tratamiento es mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de márgenes normales reduciendo así el riesgo de sufrir complicaciones asociadas a esta enfermedad.

El diagnóstico de la diabetes y la prescripción del tratamiento correspondiente sólo lo pueden confirmar el médico. Por su parte, la oficina de farmacia dispensa las tiras reactivas, fundamentales para que el paciente pueda controlar sus niveles de azúcar en sangre, y aconseja sobre los hábitos de vida más saludables que deben practicar los diabéticos para contrarrestar los efectos de la enfermedad. Además, es muy importante cumplir escrupulosamente el tratamiento, no automedicarse y pedir siempre una opinión profesional.

INDUSTRIAS

Dieta y ejercicio, indispensables

Con voluntad. La práctica de ejercicio de forma regular y una dieta equilibrada ayudan de manera decisiva a conseguir un mejor control de la glucosa a largo plazo. Si se controlase el exceso de peso y se desarrollase un programa regular de ejercicio físico, muchos pacientes diabéticos no necesitarían recurrir a la medicación con insulina

La dieta. Es muy importante desarrollar una dieta equilibrada en hidratos de carbono, proteínas y grasas que facilite un aporte adecuado de vitaminas y minerales, todo ello repartido en 5 ó 6 comidas diarias. Por ello, es importante que el diabético conozca los alimentos recomendados así como los que debe evitar.

Un programa regular. En un amplio trabajo realizado en Estados Unidos (DCCT) se llegó a la conclusión de que tan o más importante que la administración de determinados fármacos para combatir la diabetes, es el establecimiento de un programa regular de ejercicio físico y seguir una dieta equilibrada.