



CASETA DE LA SEMANA DEL DIABÉTICO EN LA REGIÓN DE MURCIA, CON VARIAS DE SUS DIRIGENTES OFRECIENDO UN ZUMO TRAS REALIZAR UN CONTROL DE SANGRE. J. CARRIÓN

Diabetes: una enfermedad en alza

A pesar de la influencia genética, es un trastorno metabólico facilitado por estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo o la obesidad

La diabetes es una enfermedad en progresión continua. Según la Organización Mundial de la Salud, se espera un fuerte incremento en el número de personas afectadas por la enfermedad.

Según datos de la OMS, los casos de diabetes podrían duplicarse en los países desarrollados o en vías de desarrollo hasta alcanzar los 300 millones en los siguientes treinta años.

En España se calcula que dos millones y medio de personas padecen diabetes y que, de seguir en esa línea, en el año 2025 podríamos encontrarnos con casi

cinco millones de diabéticos.

Del total de los casos, el 90 ó 95% son diabéticos tipo 2. La diabetes tipo 2 se origina por la combinación de una disminución del efecto de la insulina, que actúa en el organismo, asociado a la incapacidad de las células beta del páncreas para producir cantidades adecuadas de insulina.

En la aparición de este tipo de diabetes, además de cierta predisposición genética, existen factores tales como la obesidad, el sedentarismo o los hábitos alimenticios, que juegan un papel muy importante.

Estos hechos convierten a la actitud preventiva en una herramienta esencial para hacer frente al problema de la diabetes. La diabetes tipo 2, mayoritaria en esta enfermedad, podría ver frenada su incidencia con cambios en los estilos de vida que facilitarían un metabolismo más cercano a parámetros saludables.

Este tipo de diabetes afecta a personas mayores de 45 años, pero ya se está empezando a diagnosticar en personas más jóvenes. Convivir con la diabetes requiere esfuerzo en el paciente y constancia en el seguimiento del tratamiento y de estilos de vida.

La diabetes tipo 2 aparece cada vez en edades más tempranas

Apetito excesivo, orina abundante, sed excesiva y cansancio, síntomas principales

JOSÉ CARLOS VICENTE
MURCIA

La diabetes es una enfermedad caracterizada por la dificultad del organismo para utilizar adecuadamente los hidratos de carbono, lo que se traduce en la presencia excesiva de un tipo de azúcar llamado glucosa en la sangre y su aparición en la orina.

Está causada por la deficiencia en la secreción de insulina o en la dificultad para que ésta ejerza su función a nivel celular.

Dos millones y medio de españoles padecen diabetes, la mayoría de tipo 2. La diabetes tipo 2 constituye entre el 90 y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes, y se origina por la combinación de una disminución del efecto de la insulina que actúa en el organismo, asociado a la incapacidad de las células beta del páncreas para producir cantidades adecuadas de insulina. Esta disminución impide llevar la glucosa hasta el interior de las células.

El tipo 1 aparece en la infancia o en la adolescencia. El tipo 2 lo hace en edades medias o altas, aunque empiezan a aparecer casos en la infancia, sobre todo en niños obesos.

Los países con mayor número de enfermos diabéticos son la India, China y Estados Unidos. Uno de los grandes problemas de la diabetes a nivel mundial es que el 50% de quienes la padecen no lo saben, aun a pesar de la sencillez con la que puede alcanzarse el diagnóstico.

Los síntomas iniciales de esta enfermedad, conocida desde antiguo, son polifagia o apetito excesivo, poliuria, es decir, orina abun-



UNA PEQUEÑA INYECTÁNDOSE INSULINA EN EL BRAZO PARA BAJAR SU GLUCOSA EN LA SANGRE. LA VERDAD

El número de afectados por esta enfermedad crece de forma muy importante

dante y dulce, de donde proviene la palabra diabetes, que significa *sifón dulce*, y polidipsia, o sed excesiva.

Uno de los principales factores

desencadenantes de la diabetes es la obesidad. Tal vez por el excesivo esfuerzo al que se somete al páncreas en personas con predisposición al padecimiento de la enfermedad.

Hasta hoy la diabetes mellitus es un proceso crónico y aunque podemos vislumbrar en el futuro la posibilidad de ver resuelto el trastorno, hoy por hoy es una realidad todavía bastante lejana. De ahí que ante el creciente aumento de los casos de diabetes sea preciso adoptar criterios de prevención que eviten una

epidemia de diabetes.

Las principales complicaciones del exceso de glucosa en sangre se van a presentar a nivel renal, a nivel ocular, sobre el sistema nervioso y sobre el aparato cardiovascular.

El diabético no tratado o no controlado es susceptible de un gran número de complicaciones que, aunque ocasionalmente pueden aparecer junto al diagnóstico, en general se manifiestan tras 15 o más años de aparecer la hiperglucemia, lo que conlleva un riesgo añadido.

La educación sanitaria del diabético

J.C.V.
MURCIA

En todos los pacientes diabéticos es muy importante el conocimiento que tengan de la enfermedad.

Uno de los objetivos esenciales es la educación del diabético. En gran medida este hecho consigue reducir las complicaciones que van a aparecer de forma crónica a largo plazo.

Este hecho exige el refuerzo permanente de la información y de la educación. La Organización Mundial de la Salud señala que la mitad de las amputaciones de pie ocasionadas por la mala circulación existente en el diabético podrían ser evitadas si éste conociera cuáles son las complicaciones que pueden aparecer como consecuencia de su enfermedad y cómo puede prevenirlas.

Educar para que el diabético haga frente con herramientas apropiadas a su enfermedad es garantizar que éste mantenga su calidad de vida.

Medidas para prevenir la enfermedad

J.C.V.
MURCIA

La prevención de la diabetes pasa por el mantenimiento de estilos saludables de vida. Si bien puede existir una predisposición genética al padecimiento de la enfermedad, seguir unos estándares de vida que eviten su desencadenamiento parece ser una medida bastante eficaz.

El mantenimiento del peso adecuado, con una dieta equilibrada, tanto en nutrientes, cantidad, como en el ritmo alimentario, son elementos que disminuyen la resistencia a la acción de la insulina sobre la glucosa, facilitando que ésta desaparezca del torrente sanguíneo e ingrese en la célula.

La realización regular de ejercicio físico y la evitación de pautas sedentarias es otro de los mecanismos que favorece la no aparición del fenómeno diabético.

Hay que tener en cuenta que durante cierto tiempo la diabetes no es sino una cifra analítica que refleja tasas altas de glucosa en sangre, sin embargo, su efecto y consecuencias comenzarán a manifestarse transcurrido cierto tiempo. Tener en cuenta esta situación es primordial para prevenir.

La afectación renal en el diabético

J.C.V.
MURCIA

Las últimas campañas sobre la diabetes hacen especial hincapié en la prevención de la complicación renal.

El riñón es un órgano frecuentemente afectado por la diabetes, siendo esta enfermedad la principal causa de insuficiencia renal en los países desarrollados, y supone entre el 35 y el 40% de los nuevos casos cada año.

Uno de los primeros síntomas de la afectación renal por la diabetes es la aparición en orina de una sustancia, la albúmina, en pequeñas cantidades. De ahí la importancia de vigilar especialmente en los diabéticos la función renal mediante un test de orina que permita de manera precoz detectar los fallos del funcionamiento renal.

Un mal funcionamiento de este órgano determina importantes consecuencias globales para el organismo. Por ello es muy importante actuar preventivamente o en los momentos muy iniciales de la insuficiencia renal.



HASTA UN 40% DE LOS ENFERMOS RENALES SON DIABÉTICOS. LA VERDAD

El 90% de los diabéticos tipo 2 no controlan bien sus cifras de tensión arterial y lípidos

El estudio Tran-STAR, realizado con la colaboración de 500 médicos, pone de manifiesto la importancia de controlar adecuadamente a estos enfermos

JOSÉ CARLOS VICENTE
MURCIA

Las enfermedades cardiovasculares son la causa más importante de mortalidad en diabéticos tipo 2, de forma que se estima que el 70% de estos pacientes fallece a consecuencia de un trastorno de este tipo.

«Desde hace tiempo se considera la diabetes como un factor de riesgo cardiovascular. No obstante, recientemente se ha recomendado que las personas diabéticas tipo 2 sean manejadas como pacientes con enfermedad cardiovascular, de forma que se prescriban tratamientos y se tomen medidas similares a las adoptadas en pacientes que han sufrido un evento cardiovascular», explica el doctor Héctor Bueno, del Servicio de Cardiología del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid.

Son numerosas las evidencias que demuestran que el control estricto de la presión arterial y de los niveles lipídicos es esencial en la prevención del riesgo cardiovascular en los pacientes con diabetes tipo 2. Según el estudio Tran-STAR, la mayoría

de los pacientes diabéticos en nuestro país no presenta un control adecuado de los lípidos o de las grasas, aun estando en tratamiento hipolipemiante, y además, el control de la presión arterial en estas personas está muy por debajo de los objetivos recomendados.

En dicho estudio se demuestra que el 93% de los pacientes diabéticos tipo 2 tratados frente a la hipertensión arterial seguían superando las cifras recomendadas (130-85) durante la visita médica, y sólo el 17% de estos pacientes con tratamiento hipolipemiante tiene unos niveles de colesterol dentro de la normalidad, es decir por debajo de 200 mg/dl.

El estudio Tran-STAR es una recopilación de investigación del resultado en salud (IRS), avalado por la Sociedad Española de Diabetes, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, la Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, y consiste en el análisis de la situación de la diabetes tipo 2 en España en relación con la prevalencia del riesgo cardiovas-



UNA PRUEBA DE GLUCOSA REQUIERE TAMBIÉN LA TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL. LA VERDAD

cular, tanto en personas que sufren la enfermedad como en aquellas no diabéticas, estableciendo la relación con lo que se llama hiperglucemia postprandial, es decir, la elevación de la glucosa en la sangre después de la comida. En el estudio han participado 500 médicos de todas

las especialidades, y ha sido patrocinado por Novartis.

Del resultado se desprende que el tratamiento precoz de la subida excesiva de la glucosa después de las comidas podría servir de prevención frente a la aparición de la diabetes tipo 2 en personas que aún no han

desarrollado la enfermedad.

En aquellos que ya la presentan un control adecuado disminuye el riesgo de los trastornos cardiovasculares. El 88% de los españoles diabéticos tipo 2 no tiene controladas las cifras de hiperglucemia posterior a la comida.