O.J.D.: 725710
E.G.M.: 2734000

EP[S]

Fecha: 11/01/2004
Sección: SALUD
Páginas: 84

Controlar la glucemia

La diabetes multiplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pero es posible evitar el exceso el azúcar en sangre. Control y nuevos tratamientos se alían para ello. Por **Pilar Riobó.** Ilustración de **Pep Montserrat.**

Los niveles elevados de azúcar en sangre, aunque sólo sea ligeramente, pueden producir complicaciones a largo plazo, tanto en la diabetes de tipo 1 como en la de tipo 2. Recordemos que la diabetes es la principal causa en nuestro país de necesidad de diálisis por fallo de los riñones, de ceguera y de amputaciones no traumáticas de los miembros. Además, el riesgo de enfermedades cardiovasculares se multiplica por seis en los diabéticos. Sin embargo, este sombrío panorama se puede evitar con un control metabólico.

Pero ¿cómo saber si el control es bueno? En primer lugar, mediante las determinaciones de glucemia frecuentes que se realizan los diabéticos, pinchándose en los dedos. Es molesto, pero proporciona una información valiosa. Sin embargo, los niveles de glucosa pueden variar en minutos. Por ello, la determinación de la hemoglobina glicosilada (HbA1c) en un análisis de sangre es la mejor forma de controlar la enfermedad. Esta prueba mide el porcentaje de glucosa adherido a los glóbulos rojos de la sangre e indica el control de la enfermedad en los últimos meses. Una persona no diabética suele presentar una HbA1c inferior al 6%, mientras que se recomienda a las diabéticas mantener un A1c inferior al 7%.

▶ **Las personas con diabetes** de tipo 1 no fabrican insulina y necesitan pincharse varias inyecciones diarias que les ayuden a convertir la glucosa obtenida de los alimentos en energía. El tratamiento de la diabetes de tipo 2 suele ser una combinación de dieta, control de peso, ejercicio y fármacos o insulina. Los fármacos ayudan a controlar el azúcar en sangre. Estos agentes diabéticos orales con frecuencia se toman en combinación, y también se pueden combinar con inyecciones de insulina. La historia de la enfermedad demuestra que alrededor del 40% de las personas con diabetes de tipo 2 acabarán por precisar inyecciones.

▶ **Desde el descubrimiento de la insulina** hace más de 50 años, el tratamiento de la diabetes ha evolucionado y mejorado. Por una parte, es necesaria para cubrir la glucosa de las comidas. Con este fin se usa la insulina rápida clásica o los nuevos análogos de insulina de acción corta que funcionan con más rapidez. Pero es también necesario un nivel continuo de insulina para suprimir la producción de glucosa entre comidas y durante la noche. Ha salido al mercado la insulina Lantus, que actúa durante 24 horas, y mantiene un nivel constante similar a la secreción basal del páncreas. Se puede combinar con bolos de insulina en las principales comidas o con fármacos antidiabéticos orales. Logra buenos resultados en control glucémico y minimiza el riesgo de hipoglucemias (bajadas de azúcar).

Aunque hay que lograr un control de la glucemia para evitar complicaciones, y uno de los métodos más eficaces es la insulina, existen obstáculos para su uso temprano, como el miedo a las hipoglucemias o a ganar peso. Las nuevas insulinas mejoran las cifras de glucemia sin incrementar en exceso el riesgo de hipoglucemia. Se trata de minimizar los efectos secundarios para ayudar a los millones de personas con diabetes. ●