

DEBATE *¿Es la diabetes una epidemia?* / MUNTSA QUERALT VIÑALS

¿Tener un poquito de azúcar?

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más habituales entre la población adulta. Afecta aproximadamente de 1,5 a 2 millones de personas en España. La diabetes tipo 2 o del adulto es la más común, representa el 90% del total de los pacientes diabéticos. Este tipo de diabetes se caracteriza por un déficit en la secreción de la insulina y, a la vez, puede existir una resistencia por parte de los tejidos a aprovechar la glucosa, por lo que ésta queda en la sangre aumentando los niveles por encima de la normalidad.

Diagnosticar a todas las personas que padecen este tipo de diabetes no siempre es una tarea fácil, ya que

a menudo no se manifiestan unos síntomas claros de inicio, y es durante el estudio de otra enfermedad, en un examen médico rutinario o en el curso de una hospitalización por alguna otra causa que se descubre la diabetes.

En muchas ocasiones, las complicaciones crónicas de la diabetes (problemas oculares, cardíacos, úlceras en los pies...) aparecen antes de que se diagnostique la enfermedad; esto significa que la diabetes ha existido durante un periodo de tiempo sin que el paciente tenga conciencia de ello.

Tener diabetes, o como habitualmente dicen muchas personas "tener un poco de azúcar", implica incorporar a la manera de vivir unas nuevas pautas de alimentación, de ejercicio físico y, en muchos casos, también de tratamiento con pasti-

EL PRIMER ESCALÓN que se debe subir para autocontrolar la enfermedad es asumir que uno tiene diabetes

llas y/o insulina. Mantener unos controles de glucosa por encima de la normalidad no provoca ningún dolor a corto plazo. Pero la diabetes mal controlada puede tener consecuencias devastadoras a largo plazo en la salud de quienes la sufren.

Por eso me pregunto: ¿por qué pasa tan a menudo que la gente que tiene diabetes no quiere ni mencionarlo? ¿Y por qué tanta gente dice que

sólo tiene un poquito de azúcar cuando en realidad tiene una enfermedad crónica? Podría ser debido a la dificultad que algunos profesionales de la salud tienen al comunicar a sus pacientes ciertas noticias, como un diagnóstico que será para toda la vida y que a la vez tiene muchas connotaciones negativas para el paciente. O quizás sea debido al propio paciente, que no quiere escuchar una mala noticia y no acepta el diagnóstico de una enfermedad crónica y, por otro lado, asume un diagnóstico agudo de subida circunstancial de azúcar pensando que haciendo unas semanitas de régimen podrá volver a la situación inicial de buena salud.

Desde mi punto de vista, como diabética y enfermera educadora en diabetes, pienso que el primer escalón que se debe subir para autocon-

trolar la enfermedad es asumir que uno tiene diabetes. Una vez se asume esta nueva situación, se puede empezar la educación e información de todos los conceptos que la persona debe conocer: tener una alimentación sana y equilibrada, administrarse un tratamiento farmacológico nuevo (pastillas o insulina), practicar ejercicio físico de forma regular, controlar los niveles de glucemia capilar, etcétera.

En definitiva, un buen manejo de la diabetes siempre lleva su tiempo, pero la finalidad será garantizar un mejor control de las glucemias antes y después de las comidas, y como consecuencia, reducir el riesgo de sufrir complicaciones tanto agudas (hipoglucemia o hiperglucemia) como crónicas (retinopatía, neuropatía, problemas cardíacos, etcétera).●

M. QUERALT VIÑALS,
vicepresidenta de la Associació
de Diabètics de Catalunya