



En el tratamiento de la diabetes lo que más cuesta es llevar una dieta equilibrada. HERALDO

DIABETES, la clave pasa por la prevención

Aunque cada vez se conocen más sus causas y cómo prevenirla, la enfermedad es muy frecuente en los países occidentales

DIABETES

ZARAGOZA. Al hablar de la diabetes, muchos expertos se refieren a esta enfermedad como la gran epidemia del siglo XXI. Una afirmación que apenas deja lugar a la duda, sobre todo si tenemos en cuenta los datos facilitados por la Organización Mundial de la Salud. Según la OMS, actualmente hay 190 millones de diabéticos en el mundo, una cifra que se duplicará en los próximos 10 o 15 años, por lo que hablar de epidemia no es una exageración, sino una realidad.

A la hora de definir la Diabetes Mellitus hay que hablar de una enfermedad que se caracteriza por el aumento mantenido del azúcar en sangre (glucemia).

"Este azúcar en la sangre produce un efecto negativo en el organismo y obliga a un tratamiento de la diabetes de forma adecuada para evitar el fallecimiento del paciente de forma rápida, tras un episodio agudo, o de forma lenta, a través de sus complicaciones a medio y largo plazo", indica el doctor Pedro Pablo Ortiz, especialista en Endocrinología y Nutrición de la Clínica Quirón-La Floresta.

Tipos de diabetes

De forma muy esquemática podemos decir que existen dos tipos de diabetes. La diabetes de tipo 1 es la que afecta a los niños y personas jóvenes y necesita obligatoriamente de la insulina inyectada para sobrevivir. La diabetes de tipo 2 es la que aparece en el adulto, por encima de los 45 años, y guarda relación con factores hereditarios y socioambientales. Aquí aparecen el sobrepeso/obesidad, la hipertensión arterial y el hábito de vida sedentario como elementos implicados en su desarrollo.

Además, en los últimos años se ha producido un aumento considerable en la denominada Diabetes Gestacional. Esta forma de

diabetes aparece a partir de la segunda mitad del embarazo.

En cualquiera de los casos, es importante recalcar que la importancia de esta enfermedad radica en el hecho de que la diabetes mata. Pero, ¿cómo lo hace?

En la mayoría de los casos lo hace a través de complicaciones vasculares en unos determinados órganos diana como son el corazón, el riñón, el cerebro, los ojos y los pies.

Por otra parte, las complicaciones de la diabetes afectan a las arterias de todo tipo, desde las más pequeñas hasta las de mayor calibre.

Si se ven afectadas las más pequeñas, los problemas se localizan en el riñón y la retina de los ojos. La lesión del riñón produce insuficiencia renal y el paciente necesitará someterse de continuo a diálisis o a un transplante de riñón para poder vivir. Aproximadamente el 40% de los pacientes en proceso de diálisis renal son diabéticos.

Por otra parte, la lesión de las pequeñas arterias de la retina producen hemorragias, exudados y cicatrices que llevan a la ceguera del paciente. La principal causa de ceguera no traumática es la diabetes.

En el caso de que se vean afectadas las arterias medianas y las más grandes, los territorios implicados son variados. Unos son vitales, como el caso de las arterias coronarias que producen infarto de miocardio, o si tocan al territorio de cerebral, ocasionan episodios de ictus, isquemias y hemorragias, sobre todo si se acompaña de hipertensión arterial.

La mortalidad cardiovascular en la población diabética es estadísticamente más elevada en las personas con diabetes que en el resto de la población. Además, en estos casos, la edad de aparición es inferior, su afectación más grave, su repetición es más frecuente y su pronóstico peor.

Finalmente, la afectación vas-



Una correcta alimentación es una forma eficaz de prevenir la diabetes. HERALDO

cular en otros territorios no vitales tienen su claro exponente en la circulación en los pies. El pie diabético puede no ser una situación momentáneamente mortal, pero es indudable que cuestiona mucho la calidad de vida.

Para evitar todas estas situaciones es importante tener en cuenta que la diabetes se puede controlar y que existe una gran cantidad de medicamentos que la controlan, bajando los niveles de glucosa en sangre hasta llevarlos a la normalidad.

Pero, lo importante es prevenir la diabetes, realizando análisis de sangre en las personas con riesgo, es decir aquellas que presentan antecedentes familiares de diabetes y que tienen más de 45 años de edad.

"Además, en algunos casos, podemos prevenir la aparición de la enfermedad, prestando especial atención a factores de riesgo que hacen especial hincapié en una correcta alimentación, el mantenimiento de un peso adecuado y la práctica de ejercicio físico", indica el doctor Ortiz.

HERALDO

Un tratamiento específico para cada persona y cada situación

A pesar de su fama de enfermedad terrible, sería injusto decir que ya no se va a avanzar más de lo avanzado en el tratamiento de la diabetes. Así, desde el descubrimiento de la insulina hace ya 50 años, los avances en diagnóstico, prevención y tratamiento de la diabetes han sido considerables. Y, actualmente, existen unas líneas de investigación en torno a ella muy prometedoras.

"Entre las actuaciones más significativas, hay que destacar el debate sobre el empleo de las células madre en Medicina. La posibilidad de regenerar las células productoras de insulina a través del desarrollo de estas células madre podría determinar el fin de la diabetes de tipo 1 y de muchas de tipo 2. Esta posibilidad está todavía en estudio y el debate, al parecer,

es bastante prometedor", matiza el doctor Ortiz.

También se están desarrollando tratamientos que ayuden al paciente a seguir la dieta más eficazmente, de forma que se pueda combatir mejor el sobrepeso haciendo más llevadera la dieta al paciente que deba perder peso.

Desde el punto de vista de la electromedicina, se están poniendo a punto sistemas de infusión de insulina conectadas a sensores de glucemia en permanencia, de modo que se envíe al paciente la cantidad necesaria de insulina en cada momento del día, independientemente de horarios, comidas y circunstancias externas.

Finalmente, gracias a las nuevas insulinas inhaladas, con una simple inspiración nasal se evita pinchar insulina por vía subcutánea.

No olvides...

■ Diabetes gestacional

Entre las causas fisiológicas responsables de esta situación, tenemos las transformaciones hormonales que ocurren en la gestación, una mayor edad en las mujeres que se quedan embarazadas por primera vez, embarazos sometidos a mayor estrés laboral, sobrepeso previo y factores ambientales determinantes. La consecuencia de todo ello son niños con más peso y talla de lo normal, bebés denominados "macrosómicos" que ponen en riesgo un parto por vía natural, lo prolongan o implican una peor recuperación de la madre.



■ Datos estadísticos

Aunque conocemos cada vez más sus causas y cómo podemos prevenir la diabetes, hablando sobre todo del tipo 2, no somos capaces de disminuir la prevalencia de la enfermedad en los países occidentales. Todo lo contrario, se prevé que dentro de dos décadas, la diabetes esté presente en casi el 10% de las personas mayores de 40 años. El desconocimiento del padecimiento de la diabetes es también un problema prioritario. Se considera que, en la actualidad, 4 de cada 10 diabéticos de tipo 2 no saben que tienen esta enfermedad.



■ Cuestión de azúcar

La insulina es la hormona encargada de hacer entrar el azúcar desde la sangre a los músculos que la utilizarán como fuente de energía. Cuando la insulina no existe, es insuficiente o actúa de forma inadecuada, el azúcar se queda en la sangre y el organismo utiliza otras vías metabólicas no adecuadas como forma de obtener energía. En la diabetes de tipo 1 existe una falta de insulina y debe ser administrada desde el exterior para que actúe en nuestro organismo. En la diabetes de tipo 2, la insulina existe pero está mal regulada y no puede hacer su función.

