O.J.D.: 218924
E.G.M.: 1296000

SEMANA ESTAR BIEN

Fecha: 11/05/2005
Sección: REPORTAJE
Páginas: 8-10

DIABETES PREVENIRLA ES POSIBLE

La diabetes va en aumento. La herencia familiar, el sedentarismo, la obesidad y la mala alimentación son los responsables de este incremento. Cambiar nuestros malos hábitos de vida es la mejor prevención

En la actualidad, más de 140 millones de personas padecen diabetes en todo el mundo. En nuestro país, esta enfermedad afecta a un millón y medio de españoles, pero los expertos aseguran que otro millón más está aún sin diagnosticar, porque no saben que son diabéticos. Esta situación elevaría el número de afectados a los dos millones y medio.

La diabetes es un trastorno metabólico que se caracteriza por las altas concentraciones de glucosa en la sangre. Pero, ¿para qué nos sirve el azúcar? Todas las células de nuestro organismo necesitan energía para realizar sus funciones. Son las encargadas de mantener, por ejemplo, la temperatura corporal o el latido del corazón. De la misma forma que un coche no puede andar sin gasolina, estas células no pueden trabajar sin glucosa.

Esta energía entra en nuestro cuerpo cuando comemos. Con la digestión, los alimentos se convierten en nutrientes y éstos, a su vez, en glucosa. Este azúcar llega al intestino delgado y de aquí pasa directamente al torrente sanguíneo.

¡CUIDADO CON LOS PIES!

Los pies tienen que soportar el peso de nuestro cuerpo y siempre están encerrados en los zapatos. Con una diabetes mal controlada, aumenta el riesgo de sufrir heridas de lenta y difícil curación y, en ocasiones, acompañadas de infecciones. Sigue estos consejos:

>> El calzado debe ser de piel, sin costuras, con suela de cuero y horma ancha para que los pies transpiren.

>> Lávalos con jabón neutro. Sécalos y aplica una hidratante.

>> Observalos todos los días y, si es necesario utiliza un espejo.

>> No uses tijeras. Lima las uñas.

>> No utilices medias que presionen tus piernas.

>> Acude al médico en cuanto tengas la más mínima lesión.

¿CUÁLES SON LOS NIVELES NORMALES DE GLUCOSA?

A la glucosa que circula por el torrente sanguíneo se le llama glucemia. Una sola gota de sangre es suficiente para medir sus niveles. Además de la alimentación, el ejercicio físico y la medicación, el control del azúcar es básico para no tener complicaciones. Estos son los tres valores de la glucosa:

BAJOS	NORMALES	ALTOS
>> Hipoglucemia >> Se empiezan a sentir síntomas de falta de glucosa cuando el nivel de glucemia está en 55 mg/dl o menos	>> Normoglucemia >> En ayunas los niveles normales de glucosa se sitúan aproximadamente entre 70 mg/dl y 110 mg/dl	>> Hiperglucemia >> Cuando es superior a 110 mg/dl en ayunas

Entonces, la sangre la transporta al cerebro, al hígado y a todas las células del cuerpo. Pero la glucosa no puede penetrar en ellas sin la ayuda de la insulina, llave para abrir la puerta de estas células.

Esta hormona se produce en el páncreas, concretamente en las células beta-pancreáticas. Cuando tomamos alimentos que contienen azúcar o hidratos de carbono, este órgano comienza a fabricar insulina que envía directamente a la sangre para reducir los niveles de glucosa.

Si se produce un fallo en la secreción de esta hormona, la administración de insulina inyectada es el único tratamiento. Además de insulina, el páncreas segrega otra sustancia llamada glucagón, que tiene el efecto contrario: aumenta el nivel de azúcar.

POCA O MUCHA GLUCOSA

La falta de insulina provoca que la glucosa se quede en el torrente sanguíneo y, por lo tanto, las células no se alimentan. El problema surge cuando los niveles están por debajo o por encima de los valores normales, que se establecen entre los 70 y 110 miligramos por decilitro de sangre.

Hipoglucemia. Aparece cuando hay menos de 55 mg/dl. Al escasear el azúcar, el cerebro y las células del tejido nervioso no se pueden nutrir y, entonces, se protegen de este peligro enviando señales de alarma para que el individuo tome azúcar de forma inmediata. Estas señales se traducen en los siguientes síntomas:

- Sudoración sin calor.
- Palidez.
- Debilidad.
- Palpitaciones.
- Mareos.
- Alteraciones del comportamiento.
- Sensación de hambre que aparece de forma brusca.

Ante esta situación hay que tomar 2 ó 3 terrones de azúcar, un zumo de frutas o entre 3 y 5 galletas. A los 10 minutos, el malestar desaparece. Si, por el contrario, la hipoglucemia se agrava tanto que se llega a perder la consciencia, hay que acudir al médico inmediatamente y nunca se debe obligar al enfermo a comer o a beber en esta situación. Para evitar sufrir una bajada de azúcar se recomienda:

- Tomar hidratos de carbono antes de hacer ejercicio físico.
- Llevar siempre consigo un terrón de azúcar.
- Seguir siempre los mismos horarios de comida.

Hiperglucemia. Se produce cuando los valores de glucosa en sangre están muy por encima de los 110 mg/dl en ayunas. Cuando aparece de forma brusca se pueden alcanzar o superar los 250 mg/dl. Si esta situación se mantiene mucho tiempo, se dañan de forma lenta y progresiva los vasos sanguíneos y los nervios de la sensibilidad.

Al cabo de los años aparecerán enfermedades cardiovasculares y neurológicas. Pero el exceso de azúcar suele pasar inadvertido porque no se acompaña de malestar.

ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

La alimentación es una parte fundamental del tratamiento de una persona con diabetes. Aunque esta dieta alimentaria no es tan diferente de la del resto de la población general, tiene ciertas peculiaridades. Como comprobarás, estas recomendaciones son tan válidas para un diabético como para una persona que no lo es.

- **Procura mantener tu peso normal.**
- **Come sólo la cantidad de alimento suficiente para garantizar la energía que necesitas.**
- **Reduce o elimina las grasas de origen animal como mantequilla o tocino.**
- **Toma legumbres a menudo como lentejas, garbanzos, guisantes o judías. Cuando las tomes, suprime la carne.**
- **Consume dos platos al día de verduras y hortalizas y tómalas a tu gusto: crudas o guisadas.**
- **Come más pescado que carne.**
- **Controla la cantidad de hidratos de carbono. El arroz o la pasta de las pizzas, por ejemplo, suben mucho la glucosa en sangre.**
- **Cumple los horarios de comida y no te saltes ninguna de ellas.**
- **Evita los azúcares de absorción rápida porque elevan de forma brusca los niveles de glucosa en sangre. Entre ellos, azúcar refinado, miel, caramelos y repostería en general.**

O.J.D.: 218924
E.G.M.: 1296000

SEMANA ESTAR BIEN

Fecha: 11/05/2005
Sección: REPORTAJE
Páginas: 8-10

Sólo hay que ponerse en situación de alerta con los siguientes síntomas:
›› Tener mucha sed o hambre.
›› Pérdida de peso.
›› Fatiga.
›› Mal aliento, también con olor a acetona.
Ante estas señales, lo más aconsejable es acudir lo antes posible al médico.

TIPOS DE DIABETES

Si la enfermedad no se trata de forma correcta, pueden surgir graves problemas. Pero no todas las diabetes son iguales porque su origen es diferente:

DIABETES TIPO 1

›› Aparece en menores de 30 años.
›› Tiene un comienzo relativamente brusco y se acompaña de todos o de la mayoría de los síntomas de la enfermedad.
›› Requiere inyectarse insulina.

DIABETES TIPO 2

›› Es la más frecuente y la padece el 90% de los diabéticos.
›› Afecta en adultos mayores de 40 años de edad.
›› Aparece por herencia familiar, edad avanzada, obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial o colesterol elevado.
›› En muchos ocasiones, se descubre de forma casual.
›› Según los casos, el tratamiento consiste en inyectar insulina o tomar antidiabéticos orales.

DIABETES GESTACIONAL

›› Se diagnostica por primera vez durante el embarazo en mujeres no diabéticas.
›› No presenta síntomas, por lo que hay que detectarla con un análisis de sangre.
›› La obesidad o los antecedentes familiares pueden ser la causa de su aparición.

DIABETES MODY (maturity onset diabetes of the young):
›› Es hereditaria y no aparecen síntomas.
›› La padece entre el 1% y el 2% de los diabéticos.
›› Se trata con dieta equilibrada, ejercicio físico y antidiabéticos orales.

EVITA PROBLEMAS

La obesidad, el sobrepeso, la hipertensión arterial, el colesterol, la falta de ejercicio y la mala alimentación son los factores de riesgo de la diabetes tipo 2. Por ello, hay que cambiar estos malos hábitos de vida, mejorar nuestra alimentación y regularizar la actividad física.

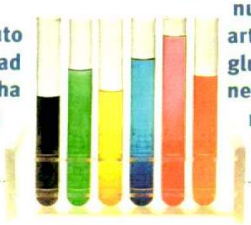
MÁS INFORMACIÓN:
- Sociedad Española de Diabetes: www.sediabetes.org
- Federación Española de Asociaciones de Educadores en Diabetes : www.feaed.org
- Fundación para la Diabetes: Tel.: 91 360 16 40. www.fundaciondiabetes.org

INVESTIGACIÓN EN ESPAÑA

›› TRASPLANTE DE ISLOTES PANCREÁTICOS. Varios hospitales españoles investigan en islotes pancreáticos. De momento, el Hospital Carlos Haya de Málaga ya ha realizado dos trasplantes en pacientes diabéticos.

›› CÉLULAS MADRE. El profesor Bernat Soria, director del Instituto de Bioingeniería de la Universidad Miguel Hernández, de Alicante, ha centrado sus investigaciones en la terapia celular en diabetes. De momento, se trabaja en líneas experimentales para conocer la proliferación de estas células.

›› PÁNCREAS ARTIFICIAL. Este año se realizarán en España ensayos clínicos con una nueva técnica denominada páncreas artificial, que controla los niveles de glucosa en sangre y libera la insulina necesaria. La investigación se dirige a miniaturizarlo para ser implantado bajo la piel.



ANTONINO JARA ALBARRÁN
Jefe de Servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid

"LAS CELULAS MADRE PUEDEN AYUDAR"

- En estos momentos, hay varias líneas de investigación abiertas para curar la diabetes. ¿Cuál está más avanzada?
- Se han conseguido importantes avances con el trasplante de islotes pancreáticos. Implantarlos en el paciente es muy sencillo y, en el caso de que fracase, el trasplante se puede volver a realizar al cabo de los años. Con esta intervención, el diabético no tiene que volver a inyectarse insulina, aunque sí debe tomar fármacos orales para evitar el rechazo del trasplante.

- ¿Esta técnica se realiza en España?
- En el Hospital Clínico de Madrid y el Hospital Clínico de Barcelona están consiguiendo grandes avances. El problema de esta técnica es aislar esos islotes porque el proceso en laboratorio es muy costoso y laborioso.

- ¿Las células madre podrían ser la solución para la diabetes?
- Esta línea de investigación es muy prometedora. Hoy se investiga tanto en células madre embrionarias como adultas. Estas últimas han demostrado tener una gran capacidad para regenerar tejidos dañados. Estas células podrían ser la solución a la diabetes, pero aún tendremos que esperar algunos años.