

El control exhaustivo de la glucosa es clave para frenar la progresión de la diabetes

Redacción GD

El control intensivo de la glucosa es clave para retrasar la progresión de la diabetes tipo 2, patología que padece el 10 por ciento de la población andaluza y unos dos millones de personas en toda España, donde se prevé que el número de diabéticos se duplique en veinte años.

Esta es una de las principales conclusiones del documento de consenso sobre el tratamiento al paciente de diabetes elaborado por las sociedades españolas de diabetes (SED), cardiología (SEC) y medicina interna (SEMI) y el grupo de estudio de diabetes en Atención Primaria de salud (Gedaps) que hoy fue presentado en Granada.

En la actualidad, aproximadamente más del 10 por ciento de la población andaluza padece esta enfermedad, aunque la mitad no lo sabe, cifras que se asemejan al resto de España, según explicaron las doctoras Elena Torres Vela, del Hospital Clínico de Granada, y Olga González Albarrán, miembro de la SED.

La diabetes tipo 2 representa a más del 90 por ciento de los individuos con diabetes, que en el 80 por ciento de los casos padecen la enfermedad por el efecto combinado de la inactividad, el envejecimiento y el sobrepeso u obesidad.

España lidera el aumento de la obesidad infantil en Europa y dentro del territorio nacional el problema es mayor en Andalucía y Canarias, señaló Torres Vela, que dijo que este factor podría explicar el significativo incremento de la prevalencia de la enfermedad que se espera para los próximos años.

Apuntó que una dieta incorrecta y el sedentarismo son los principales determinantes de la obesidad, así como los cambios alimentarios observados en los últimos años, como el abandono de la dieta mediterránea.

Según los expertos, el diagnóstico precoz de la diabetes constituye uno de los pilares de la prevención de la enfermedad, a la que ambas doctoras calificaron de "pandemia del siglo XXI", y el tratamiento temprano de la diabetes tipo 2 ayudaría a evitar su progresión y a reducir el riesgo de sufrir patologías renales y cardiovasculares.

En este sentido, el control intensivo de la glucosa es clave para retrasar la progresión de la enfermedad, explicó González Albarrán, que subrayó que, además, es muy importante que los pacientes se impliquen en su tratamiento, ya que sin su colaboración "todos los esfuerzos sanitarios serán en vano", pues es el principal responsable de la toma de decisiones relacionadas con los cuidados cotidianos que requiere.

Además, los participantes en el documento abogan por identificar a los individuos con alto riesgo de contraer la enfermedad, porque ésta representa un problema de

salud pública y porque existe un estado preclínico durante el cual la diabetes puede ser diagnosticada.

La guía recomienda que los mayores de 45 años se sometan a pruebas de detección cada tres años y que la persona obesa, con antecedentes de diabetes, historia de diabetes gestacional previa, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, hipertensión arterial o enfermedades vasculares asociada con síndrome metabólico se hagan las pruebas antes de esa edad de forma periódica.

Para detectar este tipo de diabetes, los expertos recomiendan la medición de la glucemia en ayunas en el ámbito de la Atención Primaria.

Tratamiento y Dieta

Respecto al tratamiento, el documento da gran importancia a la alimentación y el ejercicio físico, aunque depende de la edad y preferencias del paciente, debe ser de tipo aeróbico e intensidad moderada, ya que el practicado de forma intensa en un corto periodo de tiempo puede causar una hipoglucemia o empeorar el control metabólico en las horas siguientes.

En cuanto a la dieta, las principales modificaciones que se deben recomendar al diabético son la sustitución de azúcares de absorción rápida por los de absorción más lenta, y reducir la ingesta de calorías.