



Diabetes, una enfermedad en aumento

En España hay unos 3 millones de diabéticos y en el mundo se calcula que pueden ser 150 millones, según la OMS

JOSÉ CARLOS VICENTE • LA VERDAD

La diabetes es un trastorno metabólico de una elevada incidencia en la comunidad. La enfermedad es la expresión de la imposibilidad del organismo para conseguir que la glucosa se transforme en energía. De manera natural nuestro organismo utiliza esta sustancia para el procedimiento fisiológico mayoritario, mediante el cual se produce el combustible celular que permite funcionar a los diferentes aparatos y sistemas de nuestro cuerpo. Cuando esto no es así se acumula la glucosa en una situación que en términos médicos recibe el nombre de hiperglucemia, estando originada por un fallo en la secreción de insulina o una incapacidad de esta sustancia producida en el páncreas para actuar correctamente.

La enfermedad ha sido conocida desde muy antiguo, sin embargo, sólo empezó realmente a saberse de ella de una forma científica desde los experimentos de Banting y Best, alrededor de los años 20. Estos investigadores recibieron el premio Nobel de Medicina en el año 1923 por sus trabajos sobre la insulina, lo que permitió establecer un tratamiento eficaz en muchos diabéticos que hasta ese momento estaban condenados, básicamente aquellos cuya dependencia de la insulina era total, y que constituyen la variante de la enfermedad que llamamos diabetes mellitus tipo 1 o insulino dependientes, por contra de la diabetes mellitus tipo 2, donde no existe una causa tan ligada a la falta de insulina.

La diabetes mellitus tipo 1 se da fundamentalmente en personas jóvenes, mientras que la tipo 2 aparece, por lo general, en personas de más edad. En este caso el problema es la acción de la insulina, que no es todo lo eficaz que debiera serlo, y que no permite que la glucosa penetre en la célula y se transforme en energía. Los síntomas básicos de la diabetes pueden caracterizarse por poliuria (orina excesiva y frecuente), polidipsia (sensación de sed y necesidad de beber), polifagia (aumento del apetito), pérdida de peso y astenia o cansancio.

Según la Organización Mundial de la Salud, en el mundo se calcula que existen casi 150 millones de diabéticos, de los cuales 3 millones pueden ser españoles, aunque no todos expresan o manifiestan la enfermedad con toda su variedad o se encuentran en el mismo estadio de ella; muchos de ellos incluso desconocen que pueden estar afectados por un desequilibrio en la metabolización de la glucosa. En la aparición de la glucosa intervienen tanto factores genéticos como ambientales. La obesidad, el sedentarismo y dietas erróneas son coadyuvantes de la aparición de diabetes, sobre todo de tipo 2. La obesidad infantil es uno de los principales factores influyentes en la aparición de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes. Esto provoca dificultades en la regulación correcta del metabolismo hidrocarbonado y, por tanto, que se desencadene un cuadro diabético.



La diabetes no controlada determina la aparición de complicaciones de carácter microvascular y de manifiesta repercusión sobre el aparato cardiocirculatorio. La afectación de la microcirculación determina que puedan dañarse a largo plazo por una diabetes no tratada o descontrolada órganos sensibles como los ojos, los riñones, nervios, y toda la red vascular que irriga nuestra anatomía, lo que puede determinar la aparición de retinopatías, nefropatías, úlceras y afectaciones gastrointestinales, genitourinarias (disfunción sexual), etc. De ahí la importancia de un buen control de las cifras de glucosa en sangre. En el primero de los tipos de diabetes el tratamiento va ligado al uso de la insulina. La administración de insulina inhalada representa una novedad en este campo.

En la diabetes tipo 2 es esencial adoptar estilos de vida que comprendan dietas equilibradas, variadas y ajustadas al objetivo de mantener un peso adecuado, así como la realización de ejercicio físico regular que mantenga la glucosa en los valores aceptables, situados entre 80 y 110 mg/dl en ayunas. Además, el uso de fármacos antidiabéticos puede ser necesario cuando no se consiguen estos objetivos de forma natural.