

- **DIARIO DE NAVARRA** JUEVES 14 DE JUNIO DE 2001

El diabético que controla el colesterol reduce los riesgos cardiovasculares

No fumar, dieta sana y ejercicio físico son factores preventivos

M.J.C. PAMPLONA.

La mitad de los pacientes con diabetes tipo 2 -la que se controla mayoritariamente con dieta y medicación oral- tienen alterados sus niveles de colesterol, lo que multiplica el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular en comparación con el resto de la población. Otros factores de riesgo son la obesidad, la hipertensión arterial y el tabaquismo. Para prevenir, los expertos aconsejan prestar más atención a los niveles de colesterol, no fumar, llevar dieta sana y hacer ejercicio físico. Son algunas claves de la campaña «En diabetes, cuidar tu colesterol es bueno», promovida por la Federación de Diabéticos Españoles.

La campaña, en la que colaboran los laboratorios Merck Sharp&Dohme y que se realiza en toda España, fue presentada ayer en Pamplona por Juan José Barbería, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital de Navarra, y Amparo Chamorro Ramírez, presidenta de la Asociación de Diabéticos de Navarra.

Los tipos de diabetes

Según explicó el doctor Juan José Barbería, la diabetes de tipo 2, que se da porque el páncreas no produce suficiente insulina o por una resistencia a la acción de ésta, supone el 90% de los casos de

■ Los diabéticos de tipo 2 son más vulnerables que el resto de la población a los factores de riesgo cardiovascular

diabetes. La diabetes tipo 1, que supone el 10% restante, se debe a que el páncreas no produce nada de insulina y los pacientes tienen que inyectársela.

Los pacientes con diabetes de tipo 2, en la que se centra la campaña, tienen un riesgo cardiovascular mayor que el resto de la población. De hecho, aproximadamente un 65% de los enfermos de diabetes fallecen por enfermedad cardiovascular y un 40% por cardiopatías isquémicas.

Es decir, además de controlar la diabetes, hay que tener en cuenta otros factores de riesgo importantes como son un alto nivel de «colesterol malo» o LDL y un bajo nivel de «colesterol bueno» o HDL. También, la obesidad, la hipertensión arterial y el tabaquismo. Con estos trastornos asociados, advirtió el médico navarro, «el diabético puede tener 2,5 veces más de riesgo, con respecto a un no diabético, de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares o problemas de circulación».

No obstante, Juan José Barbe-

ría indicó que no todo diabético, por el mero hecho de serlo, tiene que sufrir estos trastornos o todos ellos al mismo tiempo.

En cualquier caso, para prevenir, al diabético le conviene tener poco colesterol malo y más colesterol bueno, según los especialistas incluso menos y más, respectivamente, que en las personas no diabéticas.

Las medidas preventivas

Las evidencias científicas demuestran que, disminuyendo el colesterol malo y elevando el bueno, se consigue reducir en más de la mitad el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

Pero, ¿cómo reducir el colesterol malo e incrementar el bueno? Según indicó Barbería, disminuyendo de peso si se padece obesidad, llevando una dieta sana a base de frutas, verduras, etc., haciendo ejercicio y dejando de fumar. En caso de que estas medidas no sean suficientes, explicó, el médico puede prescribir un tratamiento farmacológico.

Las primeras medidas preventivas -evitar la obesidad, llevar dieta sana y hacer ejercicio físico- también las recomendó para toda la población en general.

Por otra parte, advirtió que cada diabético tiene que seguir un tratamiento individualizado y establecido por el médico.



ARCHIVO

El doctor Juan José Barbería, en una imagen de archivo.

Epidemia en el 2025

En todo el mundo, según datos que se manejan en la campaña «En diabetes, cuidar tu colesterol es bueno», hay unos 135 millones de personas diagnosticadas de diabetes (73 millones de mujeres y 62 de hombres), aunque se calcula que hay muchos otros sin diagnosticar. En España se estima que existe más de un millón y medio de diabéticos.

Dado que esta enfermedad afecta a entre un 4 y un 6% de la población, en Navarra podría haber unos 30.000 diabéticos, de los que entre 1.000 y 2.000 serían de tipo 1. No obstante, Juan José Barbería advirtió ayer que la mitad no están diagnosticados. Además, el experto alertó sobre el avance de la diabetes de tipo 2 -entre las causas apuntó la alimentación incorrecta-, que en el año 2025 «será una auténtica epidemia».

Por su parte, Amparo Chamorro Ramírez, presidenta de la Asociación de Diabéticos de Navarra -que acoge a afectados de tipo 1 aunque en el futuro prevé extenderse a los de tipo 2-, explicó que hoy jueves 14 de junio el doctor Juan José Barbería ofrecerá una conferencia abierta a todos los interesados, sobre «Diabetes, colesterol y enfermedad cardiovascular». Será a las 19 horas de la tarde en el Colegio de Médicos, en la calle Avenida Baja Navarra, número 47, de Pamplona.