



13/6/01

HOY, Regional

Piden a los 60.000 diabéticos extremeños que reduzcan su nivel de colesterol

Los que no lo controlan tienen doble riesgo de enfermedades cardiovasculares

redacción mérida

Los 60.000 diabéticos que hay en Extremadura, si no controlan sus niveles de colesterol, padecen doble riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, que entre ellos son especialmente mortales. Están convocados hoy a una jornada informativa en Mérida para que tomen conciencia de que no sólo deben vigilar sus niveles de glucosa sino también de colesterol.

La Organización Mundial de la Salud pronostica que la diabetes será la enfermedad del siglo XXI.

Se estima que en Extremadura hay unos 60.000 diabéticos, el 90% de los cuales padece la variante mellitus tipo 2.

Lo peor quizá es que entre el 20% y el 50% de las personas con diabetes no están diagnosticadas.

Hasta ahora estos pacientes se han preocupado mucho de vigilar y controlar sus niveles de glucosa, pero los nuevos estudios están concluyendo que mantener una tasa alta de colesterol incrementa el riesgo inherente a la diabetes.

Los diabéticos están especialmente predispuestos a padecer enfermedades coronarias (anginas, infartos, isquemias) por dos motivos principales, porque el 55% de ellos padecen trastornos de niveles de colesterol, y a la vez tienen una cifra elevada de glucosa en sangre.

La realidad según los estudios es que un 72% de los diabéticos morirá por causa cardiovascular (frente a un 40% de la población general), y si tenemos en cuenta el dato anterior de que en la Región hay 60.000 diabéticos, se comprende la necesidad de disminuir los factores de riesgo cardiovascular de esas personas.

Por eso se celebra hoy en 19 ciudades españolas, entre ellas Mérida, un acto público dirigido a los diabéticos, pero también a la población en general, enfocado a concienciar sobre la importancia de controlar los niveles de colesterol.

Tendrá lugar en el hotel Velada (avenida Princesa Sofía s./n.) a las siete de la tarde, y consiste en una conferencia a cargo de Francisco García Gallego, especialista en medicina de familia del Centro de Salud de Don Benito.

Colaboran en el acto, y en la campaña que se prolongará a lo largo de junio bajo el lema En diabetes, controlar tu colesterol es bueno, la Federación de Diabéticos de España y de Extremadura.

La enfermedad del siglo

Actualmente unos 135 millones de personas en todo el mundo están diagnosticadas de diabetes (73 millones de mujeres y 62 millones de hombres), pero dentro de cuatro años, en 2005, se calcula que la cifra ascenderá a 300 millones de personas.

La tasa se elevará desde el 4% hasta el 5,4% de la población mundial.

Dado el riesgo cardiovascular de estos pacientes, y la constatación de la frecuencia e influencia de sus altos niveles de colesterol, se ha iniciado una campaña informativa sobre aquéllos, y especialmente «para que los pacientes hagan caso de nuestros consejos médicos», explica el doctor Francisco García Gallego.

En la actualidad se dispone de medicamentos, que, al margen de un cambio de hábitos en los pacientes (alimentación, ejercicio) pueden rebajar el colesterol hasta niveles admisibles.

Un estudio hecho en Escandinavia hace seis años concluye que reduciendo el colesterol malo y aumentando el bueno en pacientes

diabéticos, se reduce a menos de la mitad el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, el número de muertes por este motivo, e incluso baja en un 40% el riesgo de ser hospitalizado por ello. Los diabéticos deben tener el colesterol «cuanto más bajo, mejor», cita el doctor García.

Entre 200 y 210 de colesterol total, del cual el malo, el LDL, debe estar por debajo de 130 y mejor todavía por debajo de 100, recomiendan los expertos.

Del bueno, el HDL, debe haber por encima de 35 miligramos por decilitro. Para prevenir problemas cardiovasculares los niveles de esa sustancia en las personas diabéticas deben ser incluso menores que en las no diabéticas.

En caso de que los niveles de colesterol en un diabético estén alterados, los expertos recomiendan utilizar fármacos, especialmente estatinas -que han demostrado ser los más eficaces- para conseguir prevenir problemas cardiovasculares.

Hábitos y alimentación

Lo ideal es adquirir buenos hábitos y practicar una alimentación adecuada, y ante todo perder kilos si se padece sobrepeso.

Entre los buenos hábitos figura el hacer ejercicio, entre los segundos volver a la dieta mediterránea: aceite de oliva, carnes magras (cerdo inclusive, es falsa su mala fama respecto al colesterol), pescado, y menos grasas saturadas.

Los nuevos hábitos sociales, en que la mujer trabaja fuera de casa y la familia toma más comida preparada, conducen a elevar el colesterol según García Gallego. «Estas comidas llevan grasas hidrogenadas, que conservan el alimento con más textura».

«Si no cambiamos de hábitos alimenticios, ni hacemos ejercicio, todos acabaremos tomando medicamentos contra el colesterol».

[arribaarriba](#)