O.J.D.: 126508
E.G.M.: 770000
Tarifa: 11436 €

el Periódico de Catalunya

Fecha: 01/11/2011
Sección: SUPLEMENTO
Páginas: 70

FRANCESC CASALS

CONTROL. Prueba de detección del nivel de azúcar en la sangre en la sede de la Associació de Diabètics de Catalunya, en Barcelona.

El Día Mundial de la Diabetes se vuelca en la prevención

La enfermedad es cada vez más grave y temprana debido a la mala alimentación y al sedentarismo

Alba **MARTÍNEZ**

El próximo 14 de noviembre es el Día Mundial de la Diabetes, una fecha en la que se conmemora el aniversario de Frederick Banting, quien en 1921 consiguió aislar insulina para aplicarla con éxito en el tratamiento de la enfermedad. Un gran avance de la medicina que revolucionó la manera de afrontar la dolencia y mejoró la calidad de vida de los diabéticos.

Hoy, en cambio, los logros de la ciencia se muestran insuficientes ante una sociedad instalada en los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo y que parece ignorar los efectos del desarrollo de la diabetes tipo dos. Una enfermedad crónica que, si bien tiene un componente genético, está muy condicionada por los hábitos del paciente. Por eso, para Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), este día es el más importante del calendario: «El 14 de noviembre intentamos que nuestro mensaje llegue a toda la población porque, aunque la gente conoce la enfermedad, la mayoría ignora sus efectos».

La diabetes tipo dos, también conocida como diabetes de adulto, suele diagnosticarse en personas mayores y se produce por un déficit de secreción de la insulina, la hormona encargada de regular el azúcar en la sangre. Un mal tratamiento de la enfermedad puede derivar en lesiones oculares, renales e incluso enfermedades cardiovasculares.

PROBLEMA DE ACTITUD // Hoy el 14% de la población española la sufre, y se calcula que otro 4% la padece sin saberlo. En el mundo, 285 millones de personas tienen diabetes, cifra que presumiblemente se habrá doblado en el 2025. Según Daniel Figuerola, endocrino y coordinador de la reciente campaña *Dale voz a la diabetes tipo 2*, organizada por Novartis con el apoyo de la Sociedad Española de la Diabetes y la FEDE, el problema es de actitud: «Una cosa es el nivel de conocimiento y otra la forma de actuar. Todos sabemos que fumar es malo y aun así el 25% de los españoles fuman».

La concienciación y la prevención son tan importantes como el tratamiento. Una tendencia detectada en los últimos años y que preocupa mucho a los médicos es la edad cada vez más temprana en que aparece la diabetes. Antes solía diagnosticarse a mayores de 65 años, mientras que ahora surge a los 40 e incluso antes, con lo que la enfermedad se agrava y la calidad de vida del paciente se ve muy afectada.

El 14% de los españoles padecen la diabetes tipo dos. En el mundo hay 285 millones de diabéticos, una cifra que en el 2025 será de casi el doble

«Para retrasar la aparición de la diabetes hay que comer bien, hacer ejercicio, no fumar... Es decir, llevar una vida sana, lo que no tiene por qué ser un sacrificio», explica el doctor Figuerola. Pero lo cierto es que los hábitos de la mayoría son más bien sedentarios, y la dieta, poco equilibrada. Por eso, para muchos, retrasar la aparición de la diabetes es sinónimo de grandes esfuerzos. «Una persona a la que se diagnostica la diabetes pronto y empieza a tratarse puede evitar enfermedades crónicas, por ejemplo de riñón», explica Cabrera. Por eso vale la pena cuidarse. «Tengo pacientes con una conducta muy saludable que, de no ser por la diabetes, nunca habrían adoptado», bromea Figuerola.

La prevención y un buen tratamiento son suficientes: «Al principio mi diabetes estaba mal tratada, pero ahora hago una vida normal. Siguiendo los consejos médicos y el tratamiento el día a día de un diabético es igual que el de cualquier otro mortal», cuenta Cabrera.

LOS SÍNTOMAS

Hay 10 síntomas que, pese a ser poco habituales y al principio muy leves en este tipo de diabetes, aparecen y se desarrollan a medida que avanza la enfermedad y deben poner en alerta, sobre todo, a las personas mayores.

1. **AUMENTO DE LA SED** Es lo que se técnicamente se denomina polidipsia e implica un aumento de la sequedad bucal y la sensación de sed.
2. **GANAS DE ORINAR** Asociada al alto consumo de líquidos aparece la poliuria, un aumento de las ganas de orinar.
3. **MÁS APETITO** El aumento del hambre, denominado polifagia, es el tercer síntoma más habitual.
4. **CANSANCIO** Cuando se desarrolla esta patología es muy habitual sentir un agotamiento y un cansancio crónicos y extrañamente intensos.
5. **PÉRDIDA DE PESO** Pese a la fuerte sensación de hambre y ganas de comer, otro de los síntomas propios de la diabetes es una pérdida de peso repentina.
6. **VISIÓN BORROSA** Un nivel alto de azúcar en la sangre (glucosa) aumenta el riesgo de problemas en los ojos y es causa habitual de pérdida de la visión.
7. **IRRITABILIDAD** Como en muchas otras enfermedades crónicas, la irritabilidad y los cambios de humor son otros de los síntomas más frecuentes.
8. **MANOS ENTUMECIDAS** También es normal tener la sensación de entumecimiento y adormecimiento en los dedos tanto de las manos como de los pies.
9. **INFECCIONES** Un nivel elevado de azúcar en la sangre hace que los diabéticos sean más propensos a sufrir infecciones frecuentes de la piel, la vejiga y las encías.
10. **PIEL QUE NO CICATRIZA** Otro de los síntomas de la diabetes es la mala cicatrización de las heridas en la piel, sobre todo en las extremidades, por la mala circulación de la sangre.