



vida sana

SONIA GULJARRO

Dulce y

La diabetes es una enfermedad cuya gravedad ignoran la mayoría de los afectados, pero su debut se puede retrasar con dieta específica y ejercicio.

La crisis amenaza la supervivencia de la dieta mediterránea y en unos años es posible que veamos las consecuencias con un aumento de la diabetes tipo 2, DM2.

Esta enfermedad está entre las diez causas principales de invalidez y, a pesar de todo, la mayoría de los pacientes no tienen conciencia de su gravedad, puesto que el 85 por ciento de las personas que la sufren, consideran que gozan de una buena salud. Y es que la diabetes es silenciosa, indolora... y muy peligrosa si no se aprende a controlarla.

Alimentos que ayudan

La importancia de mantener hábitos de vida saludables es enorme, ya que se ha demostrado que están rela-

cionados directamente con el debut de la DM2: una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio retrasan la aparición de esta patología que poco a poco y sin avisar (más de la mitad de los afectados no lo sabe) va arrasando otros órganos como la vista o los riñones.

Hay algunos alimentos que incrementan el riesgo de padecerla, como la carne roja, los procesados y las bebidas ricas en azúcar, incluyendo algunos jugos de fruta. En el otro lado de la balanza, los cereales integrales, el café, el té, el aceite de oliva, los frutos secos, las legumbres, las frutas y verduras y el pescado.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda realizar una ingesta de grasa inferior al 30 por ciento del consumo energé-

Atención a los síntomas

- ▶ Frecuencia al orinar, con especial incidencia por la noche
- ▶ Hambre inusual, con periodos de ansiedad desmedida
- ▶ Unas ganas constantes de beber. La sensación de sed no desaparece al beber, sino que continúa
- ▶ Sensación de debilidad, de falta de fuerza, y de cansancio sin motivo aparente
- ▶ Irritabilidad y cambios de humor incomprensibles
- ▶ Sensación de malestar constante en el estómago y vómitos ocasionales
- ▶ Infecciones frecuentes
- ▶ Percepción de vista nublada que no permite enfocar bien
- ▶ Pequeños cortes y rasguños que no se curan, o que lo hacen lentamente
- ▶ Picazón y / o entumecimiento en las manos o los pies
- ▶ Infecciones recurrentes en la piel, las encías o al nivel de la vejiga
- ▶ Elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina
- ▶ Tristeza de ánimo y pocas ganas de participar en actos o reuniones sociales

WEBS DE INTERÉS

www.fundaciondiabetes.org
www.unidosporladiabetes.org
www.fedesp.es
www.esdiabetes.org
www.lillydiabetes.org

www.change.org
www.merck.com
www.bd.com
www.diabetesmenarini.com
www.novonordisk.com

¿Sabías que...?

▶ Más del 50 por ciento de los casos podrían haberse evitado, o al menos retrasado unos años, solamente con haber sido más conscientes de que se consigue con una simple prevención.

▶ Está demostrado que la dieta mediterránea reduce el riesgo de padecer la enfermedad a la mitad. El problema es que la crisis aleja todavía más los buenos hábitos, porque comer sano es más caro que tomar alimentos precocinados.





silenciosa

tico diario y una grasa saturada por debajo del 10 por ciento. La fibra debe superar los 15 gramos por cada 1.000 calorías, y conviene practicar deporte moderado durante un mínimo de 30 minutos al día o más de cuatro horas semanales.

Poca información

Frente a estos datos y a la opinión de la mayoría de los doctores preguntados, que tienen claro que más de la mitad de los casos tratados podría haberse evitado o retrasado mediante una prevención sencilla, una encuesta refleja que el 32 por ciento de los pacientes no cree que unos hábitos de vida saludables hubiesen prevenido su enfermedad.

La conclusión de la campaña del Día Mundial de la Diabetes, titulada este año Protejamos nuestro futuro, es que hay que apostar por la información como el mejor arma en manos de los

pacientes, y también de los que todavía no lo son.

El contexto de crisis económica, con reformas y recortes en todos los sectores, también en sanidad, están afectando de lleno a la diabetológica, y esto em-

Más del 50% de los casos de la diabetes tipo 2 pueden evitarse o retrasar su aparición

peora aún más la situación. Los poderes públicos deberían saber que cuanto más ayuden a la población en general a prevenir y a los ya diagnosticados a controlar, menos costes sanitarios tendrán las complicaciones que se derivan.

Esta enfermedad se presenta en dos modalidades, tipo 1 y tipo 2, y se debe a desórdenes del metabolismo producidos, concretamente, en el transcurso en el que el alimento se convierte en energía. La insulina, que regula la cantidad de glucosa en sangre, es el factor más importante para organizar el proceso.

En la diabetes tipo 1, que afecta mayoritariamente a los niños, no se conoce el origen y por lo tanto no se puede prevenir. En ella, el proceso es abrupto y se manifiesta en apenas unas semanas porque el páncreas deja de fabricar insulina de forma radical.

Sin embargo, la de tipo 2, la más frecuente puesto que afecta al 90 por ciento de los enfermos, se puede y se debe prevenir: se sabe que la vida sedentaria y la mala alimentación, rica en grasas saturadas son las causas directas. ¿Por qué no evitarla entonces?

El objetivo de todos es mejorar

Los retos de futuro de la Federación de Diabéticos Españoles, FEDE, se resumen en cinco puntos:

- ▶ Mejorar la comunicación entre el Ministerio de Sanidad, los responsables de este área en las Comunidades Autónomas y los especialistas (endocrinólogos, médicos de Atención Primaria, enfermeras educadoras...)
 - ▶ Para que el diálogo repercuta en una mejora de la atención y la calidad de vida del paciente con diabetes.
 - ▶ Facilitar la dispensación en las farmacias de material que necesitan los pacientes tanto para medirse como para inyectarse insulina.
- Es un problema que deban acudir a los centros de salud para recogerlo, por una cuestión de horarios. Si existiese la libre disposición

en las farmacias de las tiras reactivas sería mucho más operativo.

- ▶ Lograr el libre acceso a las tiras reactivas en todas las Comunidades, al ser un elemento esencial para gestionar al diabetes con éxito y prevenir las complicaciones que cuestan tanto dinero al Sistema Nacional de Salud.
 - ▶ Promover la prevención, educación y diagnóstico precoz como medida de ahorro sanitario.
 - ▶ Mejorar la atención psicológica y aumentar el número de educadores en diabetes en todas las Comunidades, con increíbles desigualdades entre sí.
- La educación diabetológica, en la que se basa el autocontrol de la glucemia, es el mejor método para una vida saludable y feliz.



▶ **La sed insaciable** y excesiva es un sintoma clave para averiguar que algo no va bien en nuestro organismo. Una sencilla prueba de cinco segundos nos sacará de dudas.

▶ **El 33 por ciento de los pacientes** con obesos o tienen sobrepeso.

▶ **Hay 366 millones de diabéticos en el mundo** y la mitad están sin diagnosticar. En 2030 se prevén un aumento a 550 millones.

▶ **El oído es uno de los primeros órganos** que advierte la patología. Y con el tiempo, entre el 35 y el 60 por ciento de los enfermos tienen deficiencias auditivas.

▶ **En España**, afecta a más de 5.000.000 de personas.

▶ **En el último año, el 76 por ciento de los médicos** han firmado la baja temporal o permanente de alguno de sus pacientes con diabetes mellitus tipo 2, relacionada con la evolución de su enfermedad.

▶ **El 54 por ciento fuma** y el 25 por ciento consume alcohol de forma habitual: al menos dos veces por semana, costumbres muy nocivas en la diabetes.



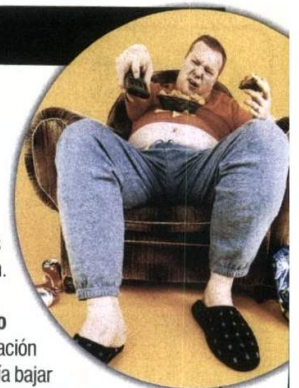
▶ **30.000 niños padecen DM2 en nuestro país**, una variedad que, no obstante, está asociada a los adultos la obesidad y la vida sedentaria. Y cada año se suman 1.100 casos nuevos.

▶ **La Comunidad Autónoma de España con mayor prevalencia** es la canaria.



▶ **Hay alimentos que incrementan el riesgo:** la carne roja, la comida precocinada y las bebidas azucaradas como las 'colas'. El aceite de oliva, la fruta, la verdura, los frutos secos y el pescado lo reducen.

▶ **El coste por paciente y año es de 1.300 euros.** Con formación e información, podría bajar un 20 por ciento.



▶ **Los daños en la vista (como la retinopatía) y en el riñón (nefropatía)** son las complicaciones más graves y están derivadas de un mal control de la glucosa en sangre, en opinión de los médicos encuestados.

