



LA MITAD DE LAS PERSONAS CON **DIABETES** NO LO SABE

Los especialistas recomiendan actividad física y buenos hábitos alimenticios contra la que ya es considerada la pandemia del siglo

La Fundación Española del Corazón (FEC) ha querido recordar con motivo del Día Mundial de la Diabetes hace unas semanas, que padecer esta alteración aumenta entre dos y cuatro veces el riesgo de morir por una cardiopatía, y que en la mayoría de los casos es evitable manteniendo unos hábitos de vida saludables.

Concretamente, y según un informe realizado por el US Department of Health and Human Services, cerca del 65% de los diabéticos muere por causa de una enfermedad cardiovascular (ECV). «Las formas de presentación más comunes de las enfermedades cardiovasculares entre las personas diabéticas son la angina de pecho, el infarto, la muerte súbita y el ictus. Estas enfermedades aparecen como consecuencia de la arterioesclerosis, que es a su vez favorecida por los niveles elevados de glucosa en los vasos sanguíneos, propia de la diabetes», explica el doctor Enrique Galve, presidente de la sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología.

«Se considera que el riesgo cardiovascular de una persona diabética que no ha desarrollado enfermedad cardíaca, se iguala al de una persona no diabética que haya tenido un infarto», prosigue. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la diabetes como la epi-



J. FELIX GARCIA

demia del siglo XXI: 346 millones de personas en todo el mundo que la padecen, cifra que esperan que se duplique en 2030.

En España, según el estudio dia@bet.es llevado a cabo por el Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM), es el 13,8% de la población adulta quien padece este síndrome, el 43,5% de los cuales no lo saben. Este mismo estudio indica que la prevalencia en edades más avanzadas es muy superior, así, en personas mayores de 75 años lo padecen el 41% de las mujeres y el 37% de los hombres.

«Es importante mantener unos hábitos de vida saludables para evi-

tar la aparición de la diabetes, especialmente realizar actividad física de forma continuada y mantener unos buenos hábitos alimenticios y excepcionalmente importante mantener el peso ideal», recuerda Galve. «En el caso de que ya se haya diagnosticado, además de mantener estos hábitos, es recomendable seguir un horario regular para las comidas, tomar complementos de carbohidratos antes de realizar un ejercicio físico inusual, llevar siempre azúcar encima en los casos en que se reciban medicamentos que puedan dar lugar a bajadas bruscas de los niveles de glucosa en sangre, y evitar el tabaco, ya que se ha demostrado que fumar dobla el riesgo de ECV en personas con diabetes», recomienda.

Además, la FEC recuerda que los diabéticos deben mantener bajo control, además de la glucosa en sangre, las cifras de presión arterial y de colesterol. Así, diversos estudios han demostrado que el buen control de la glucosa en sangre en personas diabéticas reduce hasta en un 57% el riesgo de muerte por ECV, el mantenimiento de las cifras de presión arterial en menos de 130/80 mmHG reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular entre un 33% y un 50%, y en cuanto al colesterol, unas cifras situadas en menos de 100 mg/dl pueden reducir este tipo de enfermedades entre un 20% y un 50%.

La arterioesclerosis es favorecida por los niveles elevados de glucosa en sangre y esta puede provocar anginas de pecho, infartos, muerte súbita o ictus.