



Valora tu riesgo de sufrirla y evita que empeore con el tiempo

El estudio "di@betes.es", presentado recientemente, ha revelado que alrededor del 4% de la población española sufre diabetes tipo 2 pero lo desconoce. ¿Puedes ser tú una de estas personas? Un simple análisis de sangre te sacaría de dudas, aunque un resultado "favorable" tampoco debería hacer bajar tu guardia (sobre todo si acumulas uno o varios de los siguientes factores de riesgo), pues la diabetes puede presentarse en cualquier momento de tu vida.

❖ ¿Tienes más de 45 años?

Es cierto que la diabetes 2 no tiene edad (de hecho 30.000 niños españoles la sufren) pero también es verdad que el riesgo de padecerla aumenta con los años. Asimismo, es un error pensar que esta es una enfermedad masculina, puesto que afecta por igual a hombres y a mujeres.

❖ ¿Tu tensión está muy alta?

Tener hipertensión eleva el riesgo de padecer diabetes, aunque también tener la glucosa alta favorece que la tensión suba. Por ello, 3 de cada 4 diabéticos son a la vez hipertensos. Y es que la mayor parte de las personas que tienen diabetes 2 sufren el llamado síndrome metabólico, un conjunto de enfermedades (obesidad, colesterol, hiperglucemia, hipertensión...) relacionadas con la resistencia a la insulina, es decir, debidas a que el organismo "no sabe" usar bien esta sustancia. Se considera un factor de riesgo de diabetes tener una hipertensión arterial superior o igual a 140/90 mmHg.

❖ ¿Tu cintura es muy ancha?

Muchos estudios han relacionado la obesidad de la parte central del cuerpo (el llamado tipo manzana) con el riesgo de que la glucosa suba. Un perímetro ab-

¿QUÉ DICEN TUS ANÁLISIS?

Cuando los triglicéridos están altos...

La grasa de los alimentos se almacena en el cuerpo en forma de triglicéridos y el organismo puede transformarlos en glucosa. Por eso su elevada presencia puede conllevar su aumento paulatino. Además, tener los triglicéridos altos puede ser indicador de sobrepeso u obesidad.

★ Si el colesterol bueno baja...

Tenerlo por debajo de lo normal eleva el riesgo de síndrome metabólico y, con ello, de tener diabetes, según un estudio difundido por la Sociedad Española del Corazón (SEC).



dominal superior a 112 cm en hombres aumenta 7 veces el riesgo de acabar sufriendo diabetes 2 y cuando es superior a 103 cm en mujeres lo aumenta hasta 14 veces. Y es que esta grasa "está activa", es decir, actúa casi como una glándula secretando al organismo sustancias que provocan resistencia a la insulina.

❖ ¿Eres sedentaria?

Hacer ejercicio menos de tres veces a la semana se considera también uno de los principales factores de riesgo de diabetes, sobre todo, porque favorece el sobrepeso y la obesidad.

¿TIENES HIJOS?

Si padeciste diabetes gestacional...

Es un tipo de diabetes que solo se produce durante el embarazo. Un 4% de las mujeres embarazadas la sufren durante la gestación y, aunque desaparece tras el parto, se ha visto que hasta un 60% de ellas reciben un diagnóstico de diabetes tipo 2 al cabo de 15 años.

★ ¿Cuánto pesó tu hijo? Incluso si no sufrieron diabetes gestacional, las mujeres que dan a luz a bebés que pesan más de 4 kilos tienen más riesgo de padecer diabetes 2 al cabo de los años.



❖ ¿Has sufrido ovario poliquístico?

Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOPQ), una enfermedad que provoca la aparición de quistes en el ovario, tienen más riesgo de diabetes, incluso si lo padecen a los 20 o 30 años de edad, según un estudio que publicó "Obstetrics & Gynecology".

❖ ¿Sueles estar expuesta a humo?

Fumar aumenta un 44% las posibilidades de desarrollar diabetes, pero aunque no fumes toma nota: si estás expuesta al humo del tabaco de forma pasiva, tu posibilidad de sufrir



No seguir horarios fijos al comer, acumular grasa en la cintura o haber tenido bebés con mucho peso presdispone a sufrir diabetes



diabetes 2 aumenta. Este riesgo es mayor cuanto más tiempo al día estás respirando un aire viciado. Así lo ha demostrado una investigación dada a conocer por la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur (Neumosur). Además, según un reciente estudio del Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (Barcelona), acumular compuestos contaminantes en el organismo triplica el riesgo de padecer diabetes. Los pesticidas agrícolas, que normalmente llegan a nuestro organismo a través de los alimentos, perjudican especialmente.

❖ **¿Picas entre horas?** Investigadores de la Universidad de California (EE. UU.) han descubierto que tener unos horarios fijos de comidas te protege de la obesidad y de desarrollar diabetes o síndrome metabólico casi tanto como reducir las calorías de la dieta. Los expertos sospechaban que esto podría ser así porque el organismo se rige por un reloj biológico interno del que dependen muchos procesos bioquímicos. Seguir un horario, según el estudio, favorece un ritmo metabólico más rápido, evita la ganancia de peso y mejora la resistencia a la insulina.

Los 7 síntomas de alerta más habituales

Casi la mitad de las personas que sufren diabetes 2 lo desconocen, según la Fundación Española del Corazón. Reconocer algunos síntomas puede ayudar a detectarla:

❶ **Cansancio poco habitual.**

Al organismo de una persona diabética le cuesta transformar la glucosa en energía. Por ello se siente cansada y fatigada.

❷ **Hambre voraz.**

Cuando el cuerpo detecta un exceso de glucosa, intenta desecharla y a menudo se excede. El cerebro lo interpreta como una necesidad "de combustible" constante.

❸ **Mucha sed.**

El riñón es como un filtro que intenta eliminar el exceso de glucosa en sangre aumentando la orina, lo que provoca deshidratación y sed.

❹ **Tu piel ha cambiado**

por culpa de la deshidratación y el exceso de azúcar, que favorece las infecciones (sobre todo por hongos).

❺ **Un aliento afrutado.**

Si no puede transformar la glucosa en energía, el organismo la obtiene de la grasa. Al hacerlo se liberan cetonas, sustancia olorosa que sale a través del aliento.

❻ **Pérdida de peso.**

Al usar la grasa (y también parte del tejido muscular) para generar la energía que el cuerpo necesita para funcionar, se puede producir una pérdida de peso paulatina sin razón aparente.

❼ **Digestiones pesadas.**

Los altos niveles de glucosa pueden afectar al nervio vago, que es el que controla el movimiento de la comida en el estómago.