



DOSSIER PLAN ANTIDIABETES

CÓMO PUEDES EVITARLA Y CONTROLARLA

¿Y si tienes diabetes?

El azúcar alto pone en riesgo tu salud

Muchos desconocen que sus niveles de glucosa en sangre están por encima de lo recomendado y quienes saben que tienen "algo de azúcar" suelen restarle importancia. Los riesgos de una diabetes mal controlada son muy serios

Si desapareciera la diabetes tipo 2 –la más común– se podría evitar un tercio de los infartos de miocardio y uno de cada siete ictus, según afirman especialistas del Grupo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Medicina Interna. La buena noticia es que tú puedes evitar este tipo de diabetes (o controlarla si ya la tienes) porque está muy relacionada con los hábitos de vida.

EMPIEZA A CUIDARTE DESDE AHORA MISMO

La Federación de Diabéticos Españoles ha alertado de que en los últimos años se ha registrado un aumento de casos de diabetes tipo 2 y el motivo son las

dietas desequilibradas y el sedentarismo, que llevan a las personas a padecer exceso de peso u obesidad. Además...

- **Mucha gente ignora que la padece...** En concreto, se calcula que la mitad de las personas con diabetes está sin diagnosticar. Este mes te damos todas las pistas para calcular tu riesgo.
- **Se le suele restar importancia.** Hay personas que dicen tener "un poco de azúcar" y no hacen nada para remediarlo porque desconocen los peligros que implica no prestarle atención.
- **Hay quienes no logran controlarla.** Según un reciente estudio, el 43% de los diabéticos lleva un mal control de la enfermedad. Te mostramos los hábitos que ayudan a mantener la glucosa a raya.



DEBES SABER

¿Por qué "sube el azúcar"?

★ **Los alimentos que comes contienen glucosa.** Esa sustancia es esencial para todas las células del organismo porque al metabolizarse (un complicado proceso bioquímico) proporciona grandes cantidades de energía. Así, la glucosa circula por la sangre para llegar a todas las células...

★ **Pero necesita una "llave" para entrar en ellas: la insulina,** una hormona que segrega el páncreas. Si no hay suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza bien la glucosa no puede penetrar en las células y por ello se empieza a concentrar en la sangre, es decir, se produce una hiperglucemia.

★ **A veces esta acumulación se debe a que el páncreas no funciona bien** (diabetes 1), pero en la gran mayoría de los casos lo que se sufre es una diabetes tipo 2, producida por un conjunto de factores (el cuerpo no utiliza bien la insulina, la fabrica en poca cantidad...) relacionados con los hábitos de vida.

SEA CUAL SEA TU
NIVEL DE GLUCOSA...

¡El control importa!

La diabetes 2 puede pasar desapercibida durante años (a veces no provoca síntomas) y, por ello, es habitual que se diagnostique casi de forma casual mediante un análisis de sangre:

◆ **Si no tienes el azúcar alto.** Para prevenir esta enfermedad, los expertos aconsejan controlar igualmente el azúcar en sangre al menos cada 3 años una vez cumplidos los 45.

◆ **Si tu glucosa está algo elevada.** Cuando el valor de glucosa en ayunas se sitúa entre 110 y 126 mg/dl se considera que este valor está "alterado" y que existe la posibilidad de que en el futuro se desarrolle una diabetes. Por ello es necesario que los controles pasen a ser anuales.

◆ **Si te han dicho que tienes diabetes.** Una cifra de glucosa basal por encima de 126 mg/dl que se repite, se considera diagnóstica de diabetes. Se deben hacer dos controles anuales (con análisis de sangre y orina) y una revisión anual de la vista.

◆ **Si necesitas inyectarte insulina.** En este caso suele ser necesario, además, realizar un autocontrol de la glucemia (en casa, con tiras reactivas), al menos, una vez por semana.

