

SALUD

La diabetes

DRA. CRISTINA VALDIVIESO



Es un trastorno crónico y es esencial el control de los niveles de azúcar en quienes la padecen.

Cuando nos alimentamos, parte de las sustancias nutritivas se convierten en glucosa, un tipo de azúcar que es beneficiosa para nuestro organismo, ya que de ella obtenemos la energía necesaria para las actividades de la vida diaria. Pero para poder actuar la glucosa necesita entrar en las células, y esto lo consigue mediante una hormona, llamada insulina, que se fabrica en el páncreas. En algunas personas este órgano no produce insulina, y en otras la insulina no actúa correctamente. En ambos casos la glucosa no llega a entrar en las células y se acumula en la sangre, lo que ocasiona la hiperglucemia característica de la diabetes. Si esta situación no se remedia con un tratamiento adecuado, acaba desembocando en dolencias que pueden llegar a afectar a nuestra salud.

LA HIPOGLUCEMIA

Es una complicación aguda y frecuente en la diabetes. Se da cuando la glucemia es menor de 60 mg/dl. Sus causas son variadas: exceso de dosis de fármacos, comer menos de lo habitual o cambiar la hora de las comidas, hacer más ejercicio de lo acostumbrado... Aparecen sudor frío, temblores, sensación de hambre, cambios en el comportamiento, dolor de cabeza..., y en casos más graves convulsiones. Se puede incluso llegar a entrar en coma. Ante su sospecha

hay que dejar de hacer lo que se esté haciendo y tomar inmediatamente un vaso de agua con dos azucarillos o un refresco azucarado. Si los síntomas no mejoran y no es posible medirse el nivel de glucosa, se debe repetir lo anterior. Cuando se empiece a sentir mejoría, se tomará un yogur o un trozo de pan. A veces es preciso contactar con el teléfono de urgencias para que nos indiquen lo que debemos hacer.

PRUEBAS Y TRATAMIENTO

Para diagnosticar la diabetes es necesario medir la cantidad de glucemia mediante una analítica normal de sangre o una punción en la yema del dedo. Esta prueba se la deben realizar todas las personas mayores de 45 años, o más jóvenes si tienen antecedentes familiares de esta enfermedad o factores de riesgo vascular, como hipertensión o colesterol. También hay indicios que nos hacen sospechar de que podemos padecer esta dolencia: orinar con mucha frecuencia, aumento del apetito y de la sed, pérdida de peso, infecciones de orina repetitivas...

Una vez diagnosticada, hay que ser consciente de que, al ser un padecimiento crónico, que va a durar toda la vida, es esencial el autocontrol permanente de los niveles de azúcar. De no hacerlo así, se pueden producir, a medio o largo plazo, complicaciones considera-



bles: úlceras en las piernas, insuficiencia circulatoria, infarto cardiaco, problemas de visión, insuficiencia renal... Y otras no tan graves pero también importantes: hormigueo y entumecimiento en los pies, dolores tipo ciática, anomalías en el funcionamiento de la vejiga o la digestión, impotencia en

los hombres... Todos estos problemas se previenen con un control adecuado de la enfermedad, una alimentación sana y equilibrada, en la que abunden las frutas y verduras, la práctica de ejercicio físico, que reduce el nivel de azúcar, y un tratamiento a base de pastillas, insulina o una combinación de ambas.

PARA SABER MÁS...

La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), en colaboración con las farmacéuticas Bristol-Myers Squibb y AstraZeneca, ha lanzado los tutoriales 'Cuída-T en la red', dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. En dichos vídeos se abordan temas

como la alimentación, el ejercicio físico y el control de los factores de riesgo vascular, como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo. Los puedes encontrar en la siguiente dirección de Internet: www.fedesp.es/portal/diabetestv/main_videos.aspx?idcat=12