

# DIABESIDAD, LA PANDEMIA DEL SIGLO

El 90% de los 4,5 millones de españoles que padece diabetes tiene la del tipo 2, provocada por el exceso de peso y la mala alimentación. De avanzar al ritmo frenético que lo ha hecho hasta el momento, hará estallar el sistema sanitario

AINHOA IRIBERRI

**H**oy hubiera cumplido 122 años Sir Frederick Grant Banting. Este médico canadiense, el más joven ganador del Nobel de Medicina en la historia (lo recibió con 32 años) descubrió junto a Charles Best la insulina, la hormona cuya falta de producción o asimilación provoca la diabetes. Coincidiendo con su cumpleaños, la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud decidieron en 1991 instaurar el 14 de noviembre como Día Mundial de la Diabetes porque, lejos de que el descubrimiento de Grant llevara al control paulatino de la enfermedad, ésta es hoy una amenaza creciente y trae de cabeza a los médicos y autoridades sanitarias de todo el mundo.

Las cifras que rodean a esta enfermedad son escalofriantes. Según la Encuesta Nacional de Sanidad afecta al 7,2% de los españoles, pero un estudio publicado en una revista líder en su campo, 'Diabetologia', eleva a mucho más el porcentaje; en concreto, al 13,8% de la pobla-

ción (la diferencia se explica por el elevado porcentaje de diabéticos, alrededor del 50%, que se calcula están sin diagnosticar). De esta cifra, que supondría más de 4,5 millones de españoles, un 10% padecerían diabetes tipo 1, la variable de la enfermedad que se suele producir en la infancia o la adolescencia y que está causada por una incapacidad del páncreas para producir insulina, por lo que esta ha de administrarse sistemáticamente en inyecciones o a través de lo que se denomina bomba de insulina.

Un porcentaje mínimo (un 10% de las mujeres embarazadas) sufren diabetes gestacional, una anomalía asociada al embarazo que se suele resolver sola después. El 90% restante padecerían lo que es la auténtica pandemia del siglo XXI, la diabetes tipo 2, también conocida como diabetes, según explica el jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Quirón de Madrid, Esteban Jódar, que bromea diciendo que «12 de cada 10 diabéticos son obesos».

Es la única broma que se permite este experto, que advierte de que si la diabetes crece como suponen las previsiones (un 22% en España para 2030) «va a amenazar a los sistemas sanitarios». Porque la enfermedad no solo afecta a quién la padece, sino también al bolsillo de todos. Un coste medio anual de 2.723 euros, que asciende a 3.300 euros tras las primeras complicaciones y se multiplica por cuatro cuando estas se agravan. Según la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), el porcentaje de pacientes con diabetes que requieren hospitalización se ha multiplicado por dos en los últimos años.

## La prevención es posible

Sobre el papel, prevenir la diabetes no es difícil. La fórmula está más que establecida. Dieta sana y ejercicio. En definitiva, huir del estilo de vida que impera en el mundo occidental y que rápidamente se va adueñando también de los países en vías de desarrollo. «El problema es que es un mensaje difícil de com-

prar, aunque lo que vendamos sea salud», comenta Jódar. Porque lo que los médicos dicen a los pacientes en riesgo de diabetes y a los que ya tienen la enfermedad es eso que muchos no quieren oír: que dejen de fumar, que coman más sano y que practiquen ejercicio. A esto se le suma un problema añadido, el de la adherencia terapéutica. Alrededor de la mitad de los pacientes de diabetes no se toman las pastillas que se requieren para su control.

## Desconocimiento

Una encuesta difundida por la Federación de Diabéticos Españoles desvela una dificultad adicional. Los ciudadanos no saben casi nada acerca de la diabetes. La encuesta telefónica realizada por GAD3 lo deja claro. Por ejemplo, un alarmante 69,4% considera que es una enfermedad hereditaria, algo radicalmente falso. Aunque dos tercios de los españoles saben que la diabetes se puede prevenir o retrasar con hábitos de vida saludable, todavía más de un 20% lo desconoce. Y, a tenor de las cifras, un porcentaje mucho mayor lo ignora a efectos prácticos.

También se desconocen los síntomas y menos de la mitad sabe los alimentos que están prácticamente prohibidos si se tiene la enfermedad: los hidratos de carbono.

El desconocimiento es aún mayor si se inquiera sobre las posibles complicaciones. La que más se cita son los problemas en el sistema cir-

culatorio y nervioso y solo un 42,2% de los encuestados la nombra. Pero esto está lejos de la cruda realidad: la diabetes es la primera causa de ceguera, enfermedad renal terminal y amputaciones no traumáticas de miembros inferiores en nuestro país.

Para Jódar está claro que los mensajes no calan en la población. «Les decimos a personas de más de 65 años que un estilo de vida saludable puede reducir hasta en un 30% el riesgo de muerte en los siguientes 10 años. A pesar de la magnitud de la cifra, no cambian», comenta el endocrino. La situación empeora si se tiene en cuenta que aún entre la propia comunidad científica hay dudas de cuál debe ser la composición de la dieta ideal, aunque empieza a quedar claro que hay alimentos que se pueden ir considerando directamente perjudiciales, como la fructosa, presente en cantidades muy grandes en algunas bebidas industriales, por poner solo un ejemplo.

Ante esta situación, autoridades y expertos debaten sobre qué hacer. La tarea educativa es esencial. «Creo que habría que añadir una asignatura de educación para la salud en la escuela, igual que se debería impartir educación vial para evitar los accidentes de tráfico», especifica Jódar que apunta, no obstante, a otras medidas que ya se están debatiendo, como normas coercitivas como gravar la comida basura. La investigación también debe de continuar. «Si se confirma que hay alimentos perjudiciales e incluso adictivos, habría que hacer algo al respecto», señala. A pesar de las cifras actuales y las que se prevén, no parece que nadie haya dado con la fórmula mágica para detener el impacto de esta enfermedad. Por eso, es previsible que el cumpleaños de Sir Frederick Grant Banting se siga 'celebrando' durante muchos años. Cuando se deje de hacer, quizás por fin se haya controlado la pandemia.

## SONIA GAZTAMBIDE JEFA DE ENDOCRINOLOGÍA DEL HOSPITAL CRUCES

### La adherencia al tratamiento es de vital importancia

El 43% de los pacientes con diabetes tipo 2 desconoce que la padecen. Esta dolencia puede «producir complicaciones macrovasculares: mayor frecuencia de infarto de miocardio, angina de pecho, ictus y disminución del riesgo en las extremidades inferiores», explica la doctora Sonia Gaztambide, jefa de servicio de Endocrinología del Hospital Cruces de Bilbao. «También produce daños en los vasos sanguíneos de pequeño tamaño, con problemas que afectan a la visión, los riñones y el sistema nervioso», añade esta experta. El tratamiento tiene un alto coste para el sistema sanitario y, aun así, muchos pa-

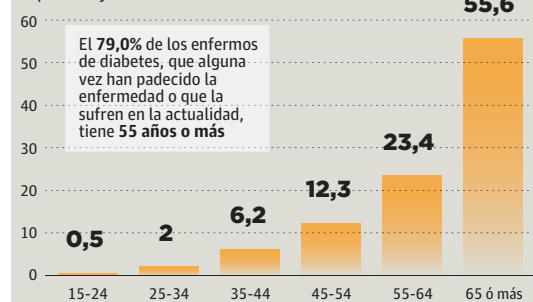
cientes tienen problemas de adherencia al tratamiento. Para la doctora Gaztambide esto se debe a la polimedición: «Muchos pacientes deben tomar pastillas para la diabetes, a veces varias, y además otras para la hipertensión y el colesterol alto. Son muchos fármacos y tienen los efectos secundarios, especialmente a los episodios de hipoglucemia». Una nueva familia de fármacos antidiabéticos -inhibidores SGLT2- reducen los niveles de glucosa por una vía inexplorada: impiden la reabsorción de azúcar en el riñón y facilitan su eliminación por la orina. «Esto supone poner un grano de arena más en el es-

fuerzo hacia la normalización de los niveles de glucosa». Además, subraya la ventaja que supone la administración una vez al día de estos nuevos medicamentos. «Esto favorece la adherencia», explica la experta. También ayudan a reducir peso, algo muy importante, ya que muchos pacientes también padecen obesidad. «Ésta dificulta el control de la diabetes y aumenta el riesgo cardiovascular», destaca la doctora. «Que existan fármacos como los inhibidores SGLT2 capaces de disminuir peso favorece a los pacientes con diabetes tipo 2». Según los estudios realizados a largo plazo, pueden disminuir hasta 4 kilos en 4 años. «Sabemos, por estudios previos, que las reducciones moderadas de peso facilitan el control de la diabetes y producen un beneficio en el riesgo cardiovascular», concluye.

## Los diabéticos en España

### Enfermos de diabetes según la franja de edad

En porcentaje



### Distribución por sexo

En porcentaje



Fuente: GAD3.

LAS TRES CARAS DE LA MISMA ENFERMEDAD



ELVIRA MEGÍAS



ELVIRA MEGÍAS



ELVIRA MEGÍAS

**Sonia Riquelme** Madre de una niña con diabetes tipo 1  
 «El apoyo de las asociaciones es fundamental»

Sonia Riquelme, madre de una niña de 10 años con diabetes tipo 1, no ha dejado de luchar por los derechos de su hija desde que en 2005 se confirmara un diagnóstico que le llevó a 11 días de ingreso hospitalario, en los que no se separó de su cama. «Su único síntoma era que tenía mucha sed», recuerda. Un análisis de sangre «para descartar» esta enfermedad fue precisamente lo que la confirmó. De aquel periodo, Sonia solo recuerda con horror el primer pinchazo de insulina a su hija, «con una aguja de adulto en un

bracito tan pequeño». A partir de ahí, comenzó la lucha porque Alejandra tuviera una enfermera en el colegio, algo para lo que la ayuda de la Asociación de Diabéticos de Madrid ha sido fundamental, ya que no contó con mucho apoyo por parte del colegio público de Alcobendas de su hija. También porque pudiera hacer vida normal, excursiones escolares incluidas, a pesar de que se pincha siete veces al día. «Durante años, he ido yo de monitora porque el colegio no ponía a nadie», comenta. Desde que tuvo a su segunda hija ya no lo hace, pero su lucha ha dado fruto. Ha conseguido que Alejandra lleve tan bien la enfermedad que hasta sus amigas le tienen envidia «cuando se ha de tomar una chuche por un bajón de azúcar», bromea.

**Jesús Martín de Vega**  
 Diabético tipo 2  
 «Hay que hacerle caso al médico»

Jesús Martín de Vega lleva 5 años con diabetes tipo 2. Desde que, por una analítica rutinaria -motivada por un exceso de colesterol- le salió una glucemia «un poco alta». Su médica le encargó una prueba específica que confirmó que padecía una enfermedad que comparte con casi 5 millones de españoles. Jesús la conocía porque, curiosamente, trabajó hasta su jubilación para un laboratorio farmacéutico fabricante de insulinas, entre otros productos. Y este visitador médico jubilado tiene muy claro que la dia-

betes se puede controlar cambiando el estilo de vida. «Hay que hacer caso al médico», insiste. Y predica con el ejemplo: camina 5 kilómetros al día, practica media hora de bicicleta estática diaria y cuida su alimentación: ni hidratos de carbono simples, ni grasas ni azúcar aunque, bromea, no logra quitarse su «prominencia abdominal». Tiene 65 años y no ha llegado al punto de tener que inyectarse insulina, aunque sabe que ese momento puede llegar. «Tomo metformina, que es el mejor fármaco y hasta llegar a hincharme puede haber un largo recorrido», apunta. Cuando las cifras de glucosa, que se analiza cada seis meses, le digan que el control empieza a fallar, Jesús tiene muy claro lo que hará: «Lo discutiré con mi médica».

**Paula Borlando**  
 Diabetes gestacional  
 «No te asustan, pero te has de cuidar»

Paula Borlando tuvo su primer embarazo con 33 años y fue tras una de las pruebas rutinarias al feto, la medición del pliegue nucal, cuando unos análisis de sangre desvelaron unos parámetros alterados, que llevaron al ginecólogo a sospechar la presencia de diabetes gestacional, lo que se confirmó tras una prueba «muy larga» consistente en la ingesta de un concentrado de glucosa en ayunas y diversas mediciones de la misma. Aunque esta instructora de zumba y quiromasajista reconoce que

«en el primer embarazo todo te asusta un poco» se tomó la enfermedad sin mucho dramatismo y, eso sí, siguiendo casi a rajatabla los consejos médicos: una dieta y la recomendación de hacer ejercicio. «No te asustan, pero te dicen que te tienes que cuidar», recuerda Paula, que volvió a padecer este trastorno esporádico en su segundo embarazo, a los 37 años. A Paula le dieron una «maquinita» con la que pincharse y ver sus niveles de glucosa; según los resultados, podía tener que ir a andar después de comer o cuidarse más. Ella sabía que, si se descuidaba, existía la posibilidad de tener que pincharse insulina, algo que logró evitar. Respecto al riesgo de tener diabetes tipo 2 en el futuro, sabe que está ahí, pero está decidida a cuidarse.

Relación entre edad y nivel de estudios en las personas que han padecido diabetes  
 En porcentaje

|                               | 15-24      | 25-34      | 35-44      | 45-54      | 55-64     | 65+         | TOTAL      |
|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| No sabe leer o escribir       | -          | -          | -          | 1,3        | 7,9       | 90,8        | 100        |
| Educación primaria incompleta | -          | -          | 1,2        | 3,1        | 15        | 80,8        | 100        |
| Educación primaria completa   | 0,3        | 0,8        | 1          | 5,7        | 23,1      | 69,2        | 100        |
| Secundaria                    | 0,2        | 0,2        | 5,4        | 16,3       | 30        | 47,8        | 100        |
| Bachillerato                  | -          | 4          | 9          | 16         | 30        | 41          | 100        |
| FP grado medio                | 1,4        | 8,7        | 21,7       | 17,4       | 20,3      | 30,4        | 100        |
| FP grado superior             | -          | 12,2       | 22         | 19,5       | 29,3      | 17,1        | 100        |
| Universitarios                | 1          | 7,8        | 11,8       | 18,6       | 26,5      | 34,3        | 100        |
| <b>TOTAL</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,4</b> | <b>4,4</b> | <b>9,4</b> | <b>22</b> | <b>62,5</b> | <b>100</b> |

Ranking según la tasa de permanencia de las enfermedades  
 En porcentaje

|   |             |                                 |    |             |                            |
|---|-------------|---------------------------------|----|-------------|----------------------------|
| 1 | <b>98,3</b> | Problemas mentales*             | 6  | <b>93</b>   | Incontinencia urinaria     |
| 2 | <b>97,1</b> | Osteoporosis                    | 7  | <b>92,2</b> | Estreñimiento crónico      |
| 3 | <b>96,7</b> | Artrosis, artritis o reumatismo | 8  | <b>90,4</b> | Problemas crónicos de piel |
| 4 | <b>94,5</b> | Dolor de espalda**              | 9  | <b>88,2</b> | Alergia crónica***         |
| 5 | <b>93,9</b> | <b>DIABETES</b>                 | 10 | <b>87,9</b> | Varices en las piernas     |

\* No se incluyen depresión y ansiedad. \*\* Cervical y lumbar. \*\*\* Se excluye asma alérgica.

Tasa de prevalencia por Comunidades Autónomas  
 El número de diabéticos por cada 100 habitantes. En porcentaje

