

CENTRO DE SALUD



INFORME

## El “azúcar alto” puede afectar a todo tu organismo

Y es que no solo las personas que sufren diabetes deben tener cuidado con las cifras de azúcar en sangre. Hay síntomas que deben hacerte sospechar de que tu control de la glucosa no es correcto y ante ello hay que actuar cuanto antes

La glucosa es el nutriente fundamental de las células, el que le proporciona la energía para funcionar. Sin embargo, cuando se acumula en exceso en el organismo (lo que ocurre en el caso de la diabetes 2) puede resultar muy peligroso. No en vano, la Organización Mundial de la Salud ha incluido recientemente la diabetes en la lista de las diez enfermedades que más vidas se cobran en el mundo. ¿Y por qué es tan peligroso tener el azúcar alto? El “dilema” de la glucosa es que solo es útil dentro de las células (fuera de ellas, en el torrente sanguíneo, dificulta las funciones del organismo) y para entrar en las células necesita a la insulina, una proteína que fabrica

el páncreas. Si hay poca o funciona mal, la glucosa se va acumulando en la sangre y actúa sobre los tejidos prácticamente como un “tóxico”.

### LOS RIÑONES SON LOS QUE MÁS PUEDEN RESENTIRSE

Si el azúcar está alto los vasos sanguíneos que llegan al riñón se obstruyen y no les llega suficiente sangre (que es la que transporta el “alimento”). Al ser estos unos órganos sin capacidad de regeneración se van deteriorando.

★ Además... Los riñones son los encargados de filtrar la sangre del organismo y su forma de trabajar es como la de un molino de agua, es decir, se ponen en “marcha” cuando

les llega un torrente de líquido a presión. Por eso, al no llegarle suficiente sangre, lo que sucede es que filtran peor. De hecho, una de las formas de valorar la severidad de una diabetes consiste en medir la capacidad del riñón de depurar.

### LA GLUCOSA TAMBIÉN “ATASCA” ARTERIAS Y VENAS

Mucha gente conoce el perjuicio que tiene el colesterol sobre venas y arterias pero desconocen que la diabetes se comporta de forma similar. Su daño sobre las arterias es comparable también al que provoca la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo... Esta afectación al riego sanguíneo que puede provocar la







**MITO O VERDAD**

## Comer dulce y la diabetes...

Hay quien piensa que si no es "de comer dulce" no tiene por qué preocuparse por tener diabetes, pero en realidad se puede presentar resistencia a la insulina igualmente. Además:

◆ **Tomar mucho azúcar no causa diabetes.** Aunque puede favorecer la obesidad (que sí predispone a que el organismo no "digiera" bien la glucosa), comerlo no es la causa directa de esta alteración metabólica.

◆ **Pero si eres diabético es lo primero que se restringe.** Como el organismo es incapaz de eliminar su exceso lo esencial es procurar no tomar dulce.

◆ **Y no solo el azúcar...** Ten en cuenta que hay muchos alimentos que poseen carbohidratos (como el almidón de las patatas, la fructosa en las frutas, la lactosa de los lácteos...) que se transforman en glucosa en el cuerpo al ser digeridos.

El exceso de glucosa en la sangre actúa como un "tóxico": puede dañar desde las encías hasta los riñones. Por ello es básico controlar estas cifras

diabetes puede dar lugar a diferentes problemas de salud:

★ **El corazón lo nota.** Si tienes "algo de azúcar" y no haces nada por remediarlo, poco a poco se va dificultando la circulación sanguínea y eso favorece la formación de arteriosclerosis, lo que puede derivar en un evento cardiovascular.

★ **Afecta a las retinas de los ojos.** La falta de riego sanguíneo deteriora los pequeños vasos sanguíneos de la retina del ojo y eso puede dañarla llegando incluso a provocar un desprendimiento de retina y a la consiguiente ceguera.

★ **Incluso los oídos lo sufren.** Si la arteria que irriga la zona del oído medio es la afectada, la capacidad auditiva puede disminuir. Padece diabetes durante menos de 10 años incrementa el riesgo de pérdida auditiva hasta un 40%.

### A VECES PROVOCA QUE LOS NERVIOS SE ALTEREN

Los nervios tampoco tienen capacidad de regeneración y van acumulando con el paso del tiempo los daños que les provoca el exceso de glucosa que va circulando, pudiéndose inflamar.

★ **Así se "manifiesta".** Cuando la diabetes afecta a los nervios se produce una alteración conocida como neuropatía diabética. La consecuencia de esta enfermedad es que los nervios empiezan a transmitir información de forma errónea. Por eso es normal sentir hormigueos en

determinadas zonas, sensación de adormecimiento, pérdida de sensibilidad, pinchazos...

### LOS DIENTES PUEDEN SUFRIR MUCHO POR LA DIABETES

Según la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Periodoncia, el riesgo de sufrir periodontitis (infección de las encías) se triplica en las personas con diabetes. Y es que provoca una respuesta inflamatoria excesiva frente a las bacterias presentes en la encía y también acelera la destrucción de los tejidos de soporte de las encías.

★ **Pero también ocurre lo contrario.** La inflamación crónica que provoca la periodontitis puede iniciar o aumentar la resistencia a la insulina de una forma similar a como lo hace la obesidad.

★ **Además,** se sabe que un adecuado tratamiento periodontal puede llegar a mejorar el control de la glucemia en pacientes diabéticos, procurando una disminución media del azúcar en sangre.

### LA MEMORIA EN OCASIONES TAMBIÉN "FLAQUEA"

El cerebro necesita un nivel constante de glucosa para hacer sus funciones. Se ha comprobado que si esta cantidad de azúcar se ve alterada durante bastante tiempo (es decir, si no se hace nada por controlar la diabetes) el cerebro puede resentirse. En concreto, una investigación publicada en la revista mé-

dica "Neurology" sugiere que puede acabar afectando a la memoria y también al rendimiento intelectual.

### CUANDO SOSPECHAR QUE LA GLUCOSA ESTÁ ALTERADA

Casi la mitad de las personas que sufren diabetes 2 lo desconocen, según la Fundación Española del Corazón. Reconocer los síntomas incipientes de esta alteración es esencial para diagnosticarla. Si te sientes cansada sin causa, últimamente tienes un hambre voraz y mucha sed, tu aliento es un poco afrutado y has perdido algo de peso, te convendría revisar tus niveles de glucosa. ◆

Por DR. FRANCISCO MARÍN