

La diabetes tipo 2, la gran desconocida por el paciente

Practicar deporte y llevar una dieta saludable son dos aliados de las personas con diabetes, enfermedad que en 2030 afectará a 366 millones de ciudadanos de todo el mundo

BLANCA HERNÁNDEZ

La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes y se estima que el 40% de las personas que la padecen lo desconocen, es un grave problema de salud mundial y los expertos afirman que para el año 2030 su prevalencia alcanzará proporciones epidémicas y afectará a 366 millones de personas en todo el mundo.

Asimismo, teniendo en cuenta que la prevalencia de la diabetes tipo 2 aumenta con la edad, se estima que en las dos próximas décadas la epidemia de esta patología va a ser especialmente significativa en la población mayor de 65 años. Dato alarmante si se tiene en cuenta que en España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el número de personas mayores de 65 años se acerca a los ocho millones, lo que indica un índice de envejecimiento superior al 17%.

En este sentido, según datos del estudio Di@bet.es, en España la prevalencia de la

LA DIABETES TIPO 2 REPRESENTA EL 90% DE TODOS LOS CASOS DE DIABETES Y SE ESTIMA QUE EL 40% DE LAS PERSONAS QUE LA PADECEN LO DESCONOCEN

diabetes en el paciente anciano mayor de 75 años se acerca al 30% de la población y alcanza casi el 40% en mayores de 85 años.

VIDA SALUDABLE

Llevar a cabo una vida saludable, tanto en la dieta como en la práctica de deporte, es recomendado no sólo para los pacientes con diabetes sino para todas las personas en general, y es importante personalizar y adaptar a cada caso la dieta y el ejercicio recomendado.

El *fit-walking*, por ejemplo, es una nueva modalidad desarrollada en Italia que combina el fitness y el *walking* y cuyo objetivo es caminar para mejorar la salud. Serafín Murillo, nutricionista, especialista en diabetes y nutrición deportiva del Ciberdem, del Hospital Clínico y de la Fundación Rosend Carrasco y Formiguera, destaca que "el *fit-walking* es una adaptación de la marcha atlética para personas de cualquier



EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA LOS NIVELES DE GLUCEMIA, EL PESO Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL

edad. Se trata de mejorar la técnica de caminar, de forma que se consigue hacerlo con mayor rapidez, implicando el movimiento de casi todos los grupos musculares del organismo, a la vez que se disminuye el impacto y el riesgo de lesiones".

En este sentido, Murillo afirma que "las últimas investigaciones aparecidas en este campo nos indican que el efecto terapéutico del ejercicio físico y la alimentación son mayores cuanto más precozmente se inician. En cualquier caso, los efectos son numerosos, desde mejoras en los niveles de glucemia, el peso y la composición corporal, así como de otros factores de

riesgo cardiovascular como dislipemia o hipertensión arterial. Esto es así siempre y cuando se prescriba el ejercicio físico y la pauta de alimentación de forma personalizada, una vez realizada una correcta valoración de cada paciente".

MAJOR CONCIENCIACIÓN

Para sensibilizar a todos los ciudadanos sobre la diabetes y fomentar la práctica del deporte el pasado 17 de noviembre tuvo lugar en Madrid la Carrera y Caminata Popular por la Diabetes bajo el lema "Únete a la marea azul. Muévete por la diabetes".

En el marco de la carrera, Novartis -em-

presa dedicada a la investigación, desarrollo y producción de fármacos- realizó pruebas de fondo de ojo con un retinógrafo, con el fin

CERCA DE 250.000 PERSONAS, DE LOS 5 MILLONES DE DIABÉTICOS QUE EXISTEN EN ESPAÑA, PADECEN EMD, PRINCIPAL CAUSA DE CEGUERA EN PACIENTES CON DIABETES

de informar y prevenir a la población sobre los síntomas y las consecuencias derivadas del Edema Macular Diabético (EMD), complicación microvascular grave de la diabetes que puede derivar en ceguera.

Cerca de 250.000 personas, de los cinco millones de diabéticos que existen en España, están afectadas por el EMD, principal causa de ceguera en pacientes con diabetes. Esta afección es consecuencia de la retinopatía diabética, una complicación microvascular grave derivada, como todas las complicaciones asociadas a la diabetes, del mantenimiento de la hiperglucemia a lo largo del tiempo. Se trata de una enfermedad ocular que afecta a la mácula -la parte central de la retina en la parte posterior del ojo- que es responsable de la visión central directa, necesaria para actividades de la vida diaria como leer, identificar las caras de las personas, ver la hora, conducir, coser o marcar un número de teléfono.

"APRENDÍ A VIVIR CON LA DIABETES Y NO PARA LA DIABETES"

Josu Feijoo es el primer astronauta diabético de la historia y el primer alpinista de élite con diabetes en coronar la montaña más alta del mundo, el Everest, y uno de los pocos afortunados en haber completado el Gran Slam. Feijoo, quien con sus experiencias ha demostrado en numerosas ocasiones que esta enfermedad no supone un límite para llegar a lo más alto, explicó en la conferencia "Y si los sueños se cumplen..." -organizada por Novartis- cómo aprender a vivir con diabetes y cómo el deporte y la patología son compatibles, conociendo siempre los límites de

uno mismo, pero sin renunciar a los sueños. Además, a través de su experiencia en el espacio, el astronauta ha demostrado su fuerza, su espíritu de superación y, sobre todo, su vitalidad ante nuevos retos. "Desde pequeño he tenido grandes retos. Siempre me gustó la idea de escalar el Everest y, sobre todo, siempre quise ser astronauta. Pero en el momento en que me diagnosticaron diabetes, mis retos e ilusiones se complicaron, pero aprendí a vivir con la diabetes y no para la diabetes. Con tesón, paciencia, entrenamiento y unas pautas a seguir, al final todo es posible"