Y TÚ, ¿ERES DIABÉTICO?

Una de cada dos personas que padecen esta enfermedad todavía no lo saben

LÍNEA Y SALUD

ADRIANA COSTOYA |

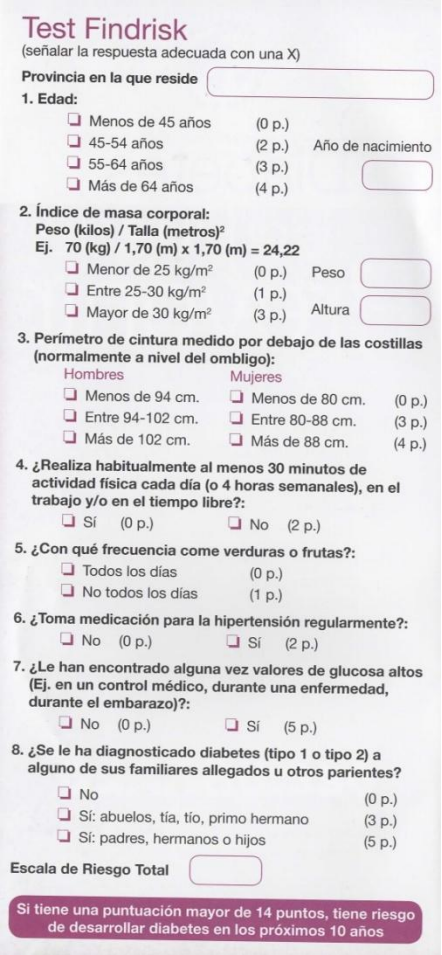
La diabetes podría ser denominada como 'la pandemia del siglo XXI', y es que esta enfermedad afecta ya a 375 millones de personas en todo el mundo. En los últimos veinte años, el número de casos diagnosticados se ha multiplicado por ocho, un dato que tiene preocupados a médicos, sociólogos y asociaciones que trabajan por la prevención y el diagnóstico precoz de esta enfermedad. En nuestro país, cada año se reconocen 65.000 nuevos casos, pero lo más alarmante es que el «43% de los enfermos todavía no lo saben» según informa la Fundación para la Diabetes. Su directora, Beatriz Dueñas, nos da la clave para entender esta realidad «la diabetes no duele».

La diabetes es silenciosa

Cuando nuestro páncreas deja de producir las cantidades normales de insulina nuestros niveles de glucosa en sangre se ven alterados. El déficit de esta hormona en nuestro organismo puede producirnos problemas como la cetoacidosis, una concentración elevada de cuerpos cetónicos en la sangre, que conlleva un riesgo vital si no se trata precozmente. Este es un estado extremo ya que se debe a una falta muy marcada de insulina, pero antes de llegar a esta situación nuestro organismo sufre otros daños irreversibles. La encargada de los proyectos de la Asociación de Diabéticos de Madrid, Elena del Campo, explica que «unos niveles de glucosa muy altos en sangre van destruyendo poco a poco nuestros tejidos. Por eso, una persona que padece esta enfermedad, y no la está tratando, está acabando con sus riñones, sus ojos y su sistema nervioso». Un diagnóstico precoz es esencial para evitar complicaciones agudas o crónicas en otras partes de nuestro organismo y para mejorar el pronóstico a largo plazo. Sin embargo, al tratarse de una 'enfermedad silenciosa' no

siempre es tan sencilla su detección. Juan Girbés, miembro de la Sociedad Española de Diabetes (SED), es consciente de que en muchos casos «el paciente suele llevar una vida normal, a veces no tiene síntomas, o tiene poca sintomatología, que le pasa desapercibida, por ser leve. Por ejemplo, estar más cansado, tener la boca más seca, beber algo más que antes, orinar más cantidad o con más frecuencia, tener síntomas de infección urinaria, o infecciones genitales por hongos». Esta peculiaridad de la diabetes provoca que en muchos casos la enfermedad sea detectada en una analítica rutinaria o en una revisión médica laboral.

El aspecto positivo –en cuanto al diagnóstico de esta enfermedad— es que para su descubrimiento basta con un análisis de sangre. El doctor Girbés explica que «para reducir



Test Findrisk

(señalar la respuesta adecuada con una X)

Provincia en la que reside

1. Edad:
- ❑ Menos de 45 años (0 p.)
- ❑ 45-54 años (2 p.) Año de nacimiento
- ❑ 55-64 años (3 p.)
- ❑ Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal:
Peso (kilos) / Talla (metros)²
Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22
- ❑ Menor de 25 kg/m² (0 p.) Peso
- ❑ Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
- ❑ Mayor de 30 kg/m² (3 p.) Altura

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

Hombres	Mujeres	
❑ Menos de 94 cm.	❑ Menos de 80 cm.	(0 p.)
❑ Entre 94-102 cm.	❑ Entre 80-88 cm.	(3 p.)
❑ Más de 102 cm.	❑ Más de 88 cm.	(4 p.)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:
- ❑ Sí (0 p.) ❑ No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:
- ❑ Todos los días (0 p.)
- ❑ No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:
- ❑ No (0 p.) ❑ Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:
- ❑ No (0 p.) ❑ Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?
- ❑ No (0 p.)
- ❑ Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
- ❑ Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

Escala de Riesgo Total

Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años

el número de casos sin diagnosticar se deben realizar análisis en aquellos casos con más riesgo, como son los mayores de 45 años, las personas que tienen antecedentes familiares de diabetes, y aquellos que presentan otros factores de riesgo como obesidad, sobre todo abdominal, hipertensión arterial o dislipemia».

Además, existe un test llamado Test *Findrisk* que está validado a nivel europeo y compuesto por ocho preguntas muy simples. «Con la realización de este cuestionario una persona puede saber qué riesgo tiene de padecer diabetes en los próximos 10 años. Cuando el resultado es superior a los 14 puntos es recomendable acudir a nuestro médico» explica Beatriz Dueñas, directora de la Fundación para la Diabetes.

El límite del azúcar alto

Muchas veces el diagnóstico es tardío porque se esconde bajo índices de azúcar anómalos, que consideramos insignificantes. ¿Cuándo tenemos el azúcar alto y cuándo tenemos diabetes?, ¿Dónde está la frontera entre ambas? Existe un estado precoz, que no llega a cumplir los criterios para denominarse diabetes, y se le conoce como 'prediabetes'. Según Juan Girbés, miembro de la SED, «en esta fase la glucosa en sangre está un poco más elevada, pero no llega a los niveles de la diabetes. Son casos en los que se podría decir que se tiene 'un poco de azúcar sin tener diabetes', aunque al ser una etapa previa, es cuando debe actuarse con medidas de estilo de vida saludable para evitar que se llegue a desarrollar la diabetes».

Cuando los niveles de glucosa no se estabilizan correctamente con una dieta y ejercicio físico es necesario empezar a utilizar antidiabéticos

Un estilo de vida saludable es esencial para evitar la diabetes

«Como a priori no es mortal, no se le da la importancia que se merece»

orales. «Al principio, una pastilla, después dos y al final acaba suministrándose la insulina mediante una inyección. Esta es la forma más común de adentrarse en esta enfermedad», explican desde la Fundación para la Diabetes. Su directora remarca que «muchos enfermos de diabetes dicen: "Yo sólo tengo el azúcar un poco alto", y esto no se ajusta a la realidad».

La diabetes no solo se camufla entre las palabras de quien la padece, sino también entre otras patologías. «Cuando en la Red se lanza un mensaje sobre enfermedades mortales corre como la pólvora, pero si lo lanzas sobre la diabetes no pasa esto. Como a priori la diabetes no es una enfermedad mortal y no duele, no se le da la importancia que tiene. Sin embargo, si analizásemos las muertes por complicaciones cardiovasculares derivadas de esta enfermedad o el número de diabéticos que hay en España, los mensajes serían más alarmantes, sobre todo porque la curva va en ascenso. El aumento de casos es algo muy preocupante» informan desde la Asociación de Diabéticos de Madrid.

ADRIANA COSTOYA

Una de las charlas de la Asociación de Diabéticos de Madrid.

Día Mundial de la Diabetes

El crecimiento exponencial de los casos año tras año ha desatado la alarma global. La OMS prevé que entre el año 2005 y el año 2030 las muertes por diabetes se multipliquen por dos. Esta realidad ha llevado a asociaciones, fundaciones y sociedades que trabajan por la prevención y la detección precoz de esta enfermedad a intensificar sus actividades. Su mensaje es claro: «La diabetes se puede prevenir».

Beatriz Dueñas, de la Fundación para la Diabetes, explica que «detrás del aumento de casos se esconde nuestro estilo de vida; no tenemos tiempo de cocinar ni de hacer ejercicio físico». En España existe la dieta mediterránea, una buena aliada para prevenir esta enfermedad, y que sin embargo, «no sabemos aprovechar». Cuando a una persona se le diagnostica esta enfermedad se ve obligada a llevar una vida más saludable. «Las pautas que se establecen en ese momento son exactamente las mismas que debemos adoptar si queremos prevenir las diabetes» reflexiona el doctor Girbés.

«Cada vez hay menos enfermedades mortales, pero más enfermedades crónicas»

Desde la Asociación de Diabéticos de Madrid aseguran que «una vida sedentaria, la obesidad y la comida con aditivos son factores que favorecen la aparición de la diabetes». Pero subrayan que «la tendencia que se está experimentando con respecto a los nuevos casos también está relacionada con una esperanza de vida mayor». Y es que, en la actualidad, cada vez «hay menos enfermedades mortales, pero más enfermedades crónicas».

Precisamente, el aumento de casos en los últimos años fue lo que condujo a la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) a fijar el 14 de noviembre como el Día Mundial de la Diabetes (DMD) con el objetivo dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad.

Durante este día se han realizado pruebas de glucosa, maratones benéficas y charlas expositivas. Sin embargo, la diabetes no es una cuestión de un día, requiere nuestra atención continúa a lo largo de la vida. Es una enfermedad que no da la cara, pero que vive entre nosotros. Y tú, ¿eres diabético?

ADRIANA COSTOYA

«Sí, soy diabética»

La diabetes también puede esconderse bajo la mejor cara de la juventud. No solemos asociar una enfermedad crónica a esta etapa de la vida; ser joven y diabético puede incluso sonar contradictorio. Sin embargo, existe la diabetes tipo I, que aparece en niños y jóvenes, convirtiéndolos en insulinodependientes desde el primer momento y para toda la vida.

Irene –en la imagen superior— tiene grabadas aquellas palabras: «No la operamos, el azúcar está un poco alto». Iba a someterse a una leve intervención en la garganta, pero los análisis comenzaron a revelar que podría padecer una diabetes tipo I. Y es que en su caso los síntomas sí eran llamativos: «Tenía mucha sed, iba muchas veces al baño y mi aliento olía a acetona». Este tipo de diabetes suele presentar una sintomatología más evidente, lo que favorece su diagnóstico.

«Una vez que las pruebas confirmaron que padecía esta enfermedad, estuve ingresada quince días. Entré en el hospital el dos de enero y en aquellas semanas aprendí casi todo lo que sé ahora». Los pacientes asisten a clases en las que endocrinos y nutricionistas les enseñan a elaborar sus propios menús, a comprender los valores estándar de glucosa en la sangre y a compensar las dosis de insulina. «Son unas semana difíciles, sobre todo cuando apenas conoces la enfermedad y no sabes muy bien a que te enfrentas». Uno de los mayores problemas según la psicóloga, Lidia Pérez tiene lugar «si el adolescente se rebela contra ella, contra la propia enfermedad, al ser algo que le llega impuesto». Lo importante según esta experta es que se «interiorice la diabetes, se asimile y el paciente acceda a colaborar» como ocurrió en el caso de Irene. Ella reconoce que «lo más complicado fue compartirlo con los demás, contarles lo que me pasaba». Ahora, es consciente de que la diabetes le ha obligado a marcarse unas rutinas y nuevos hábitos de vida. «Madrugo porque tengo que desayunar y pincharme todos los días. Después de cada comida debo ponerme la insulina, en total son 4 veces al día. Además, hago mucho más deporte que antes; si puedo, todos los días». Desde su despacho, Lidia asegura que «la adolescencia es el peor momento para afrontar una enfermedad». Irene con veinte años lleva seis padeciendo diabetes, pero en ningún momento abandona su sonrisa. Su mensaje es contundente: «Yo soy feliz; sé que hay cosas mucho peores».

LA VOZ EXPERTA

Aniceto Charro Salgado

Endocrino y
Premio Nacional de Nutrición

ADRIANA COSTOYA

¿Qué consecuencias puede tener para nuestro organismo vivir padeciendo diabetes sin ser conscientes de ello?
El problema de la diabetes es que, al cabo de los años, el depósito de compuestos de glucosa en las paredes del vaso va lesionando el corazón, el riñón y los ojos, principalmente. Una persona que no fuese adecuadamente diagnosticada está expuesta a que un día de repente tenga un infarto de miocardio o una gangrena.

¿Cuántos años podemos vivir padeciendo diabetes sin saberlo?
Es muy difícil de concretar. Una persona que sea insulinodependiente, que padezca la diabetes tipo I, no puede estar más de uno o dos años sin que tenga un problema grave como una cetoacidosis. Sin embargo, los que padecen diabetes tipo II pueden llegar a los cinco o seis años.

¿Cuáles son los factores que favorecen la diabetes? ¿Cómo la prevenimos?
El 90% de los diabéticos son personas con sobrepeso. Por lo tanto, si tú evitas la obesidad estás evitando la diabetes.

¿Qué daños en el organismo provoca esta enfermedad a lo largo de los años?
Al cabo de 15 años es muy probable que un diabético tenga alteraciones en la retina (retinopatía diabética), y esta es la mayor causa de ceguera. También pueden padecer un infarto de miocardio, de ahí la importancia de que el 'colesterol malo' en estos pacientes esté por debajo de 100. Otro derivado es la polineuropatía diabética, afectación de la sensibilidad de los nervios del sistema.

¿Algunos de los tipos de diabetes tiene cura?
La diabetes no tiene cura, ni la tipo I ni la tipo II, solo se pueden controlar metabólicamente.

¿Cuál es la esperanza de vida de una persona que padece diabetes?
Si la diabetes está bien controlada no dista mucho de la de una persona normal. Pero repito, si está bien controlada.