

DOSSIER PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

HÁBITOS ★ ALIMENTACIÓN ★ CONSEJOS

La guía más eficaz para prevenir la diabetes

Esta enfermedad no solo provoca "subidas o bajadas" de glucosa, también afecta en silencio a todo tu organismo. Los hábitos de vida pueden ayudarte tanto a evitarla como a controlarla

Hay quienes todavía piensan que la diabetes 2 (la que se adquiere con el tiempo) es cosa de los "golosos", y nada más lejos de la realidad. La glucosa puede acumularse en el organismo incluso si no tomas mucho azúcar, ya que esta necesita de la insulina—una hormona producida por el páncreas— para pasar de la sangre a las células y convertirse ahí en energía. Y hay múltiples razones que pueden hacer que la insulina no funcione bien o sea escasa, lo que hace que la glucosa no pueda pasar a la célula y se concentre.

★ **¿De qué depende que te ocurra?**

Los estudios han demostrado que uno de los mayores "culpables" de que esto ocurra son los malos hábitos de vida. Muestra de ello es que la diabetes cada vez es más común en países donde la alimentación se cuida menos y hay más sedentarismo.

★ **Todo lo que puedes hacer.** Según la campaña "esDiabetes", un 43% de los casos de diabetes 2 se podría evitar o retrasar mediante la prevención. Y si la enfermedad ya se ha desarrollado, igualmente un estilo de vida sano ayuda a evitar que esta vaya a más.

★ **TEN EN CUENTA**

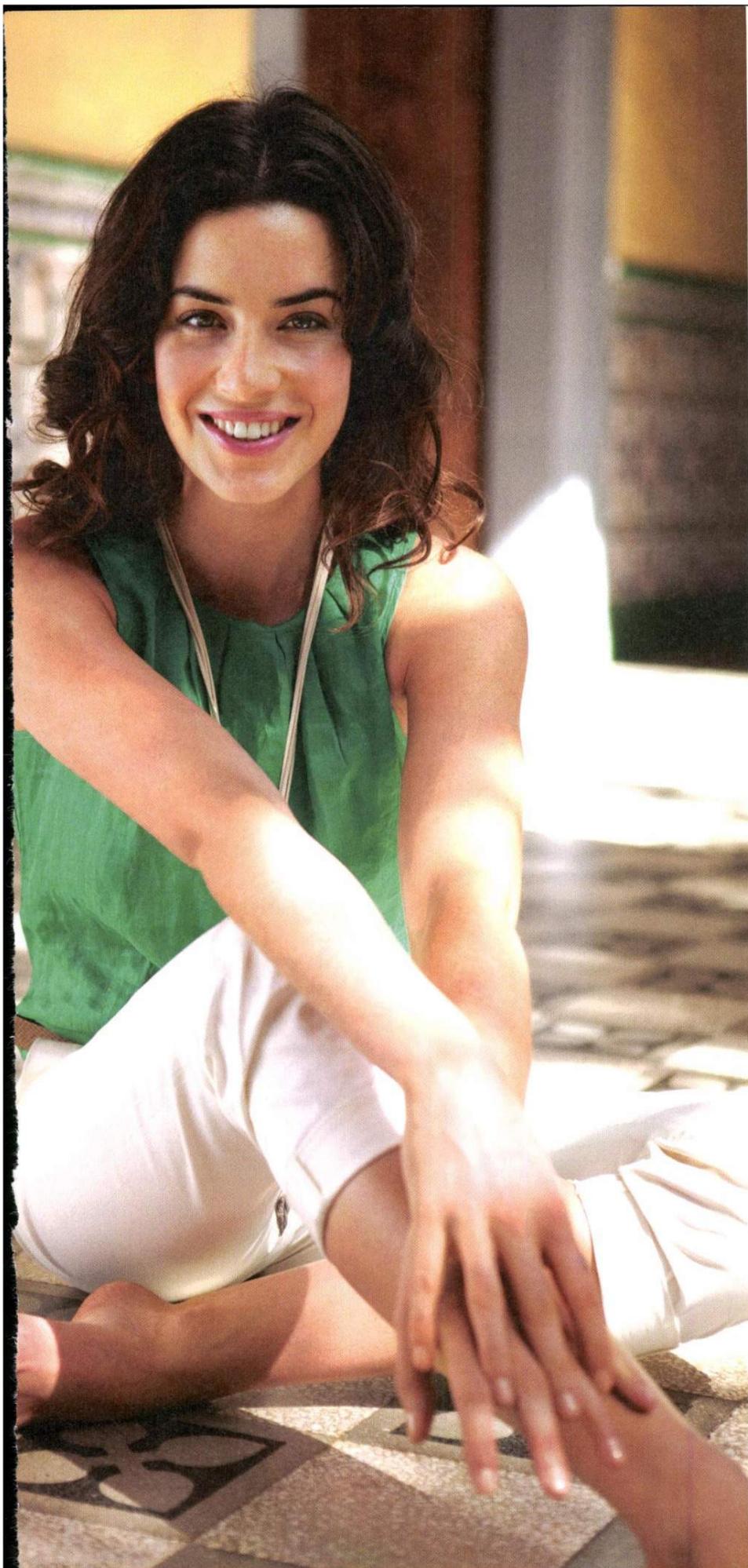
★ Por qué las mujeres deben controlarlo todavía más

★ **Más riesgo de ictus.** Según el Centro de Investigación Biomédica Pennington (EE. UU.), la diabetes incrementa la probabilidad de sufrir un ictus, en especial en el caso de las mujeres, porque en ellas también es más frecuente tener hipertensión y colesterol, lo que "suma" riesgo.

★ **Y de tumores.** Según la Universidad de Córdoba, una mayor concentración de glucosa en sangre podría predisponer a sufrir cáncer de ovario. También se ha demostrado que aumenta el riesgo de sufrir cáncer de endometrio y tumores colorrectales

★ **Infecciones íntimas.** A los hongos les beneficia la presencia de glucosa en la mucosa vaginal: por ello, si la concentración de azúcar en la sangre es alta, se altera el equilibrio de la flora vaginal y, consecuentemente, el pH, lo que favorece la proliferación de infecciones.





**DR. MARTÍN LÓPEZ
DE LA TORRE**
Coord. de Diabetes
de la Soc. Esp.
de Endocrinología
y Nutrición

“Cada vez se presenta a edades más tempranas”

¿Cómo influyen los hábitos de vida en la diabetes 2?

Muchísimo. Los tres factores fundamentales que predisponen a sufrirla son la edad, la genética y la obesidad. Y este último factor es modificable. Así, controlar la dieta y hacer ejercicio es esencial para prevenirla. Pero también ayuda a evitar que vaya a más cuando es incipiente, e incluso cuando ya se tiene que recurrir a la medicación estos hábitos ayudan a responder mejor al tratamiento.

¿A qué edad hay que empezar a cuidarse?

Se debería practicar la prevención a todas las edades. Cada vez se dan más casos de diabetes en personas muy jóvenes (incluso en adolescentes) por la tendencia al sedentarismo y a los malos hábitos alimenticios.

¿Y por qué conviene evitarla?

Porque a largo plazo el exceso de glucosa siempre provoca complicaciones, ya que causa daño en las arterias y a los vasos sanguíneos (de los ojos, los riñones, el corazón), a los nervios... Prevenirla (o controlarla) evita que eso ocurra.



DOSSIER PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

¿Tienes riesgo de sufrirla? Hay un plan para prevenirla

Quizá tus análisis de sangre no muestran todavía ninguna alteración en los niveles de glucosa pero eso no significa que en el futuro no vayas a desarrollarla. De hecho, según la Federación Internacional de Diabetes, en solo dos años la incidencia de esta alteración ha aumentado en España un 33% y, si no se le pone remedio a la situación, se prevé que en el 2035 uno de cada 10 habitantes del mundo padecerá una alteración de la glucosa.

La buena noticia es que los expertos aseguran que los hábitos de vida podrían servir para prevenir la mayoría de casos de diabetes 2.

★ **Aunque tus análisis no presenten ningún tipo de alteración** te conviene estar atenta a tus factores de riesgo porque poner en práctica algunos sencillos consejos puede ayudarte a alejar al máximo las probabilidades de que tu glucosa se des controle y desarrolles diabetes 2.

HAZ EL TEST

DESCUBRE SI TU PREDISPOSICIÓN ES ALTA

Consulta al médico si marcas 2 o más afirmaciones

Tienes más de 45 años. La probabilidad de padecer diabetes 2 aumenta con los años.

Tienes la tensión alta. Se considera factor de riesgo tener una tensión arterial superior o igual a 140/90 mmHg.

Te sobra algo de peso y se nota, sobre todo en la cintura. Cada kilo de sobrepeso aumenta un 15% el riesgo de diabetes 2, según la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE. UU.) Y un perímetro abdominal superior a 102 cm en

hombres o 88 cm en mujeres aumenta hasta 7 veces el riesgo de desarrollarla.

Eres fumadora habitual. El tabaco eleva hasta un 44% las posibilidades de sufrir esta alteración metabólica.

No haces deporte. Hacer ejercicio menos de 3 veces a la semana favorece el sobrepeso y la obesidad, lo que aumenta el riesgo de diabetes 2.

Tienes el colesterol bueno bajo. Tenerlo por debajo de lo

normal eleva el riesgo de síndrome metabólico, y con ello, de diabetes.

Sufriste diabetes gestacional. Hasta un 60% de las embarazadas que sufrieron diabetes en el embarazo desarrollan diabetes 2 en los 15 años posteriores.

Tienes familiares con diabetes. El riesgo aumenta mucho cuando tus padres, hermanos o hijos sufren diabetes. Y, aunque en menor medida, también aumentan tus probabilidades si son tus tíos, abuelos o primos quienes la tienen.

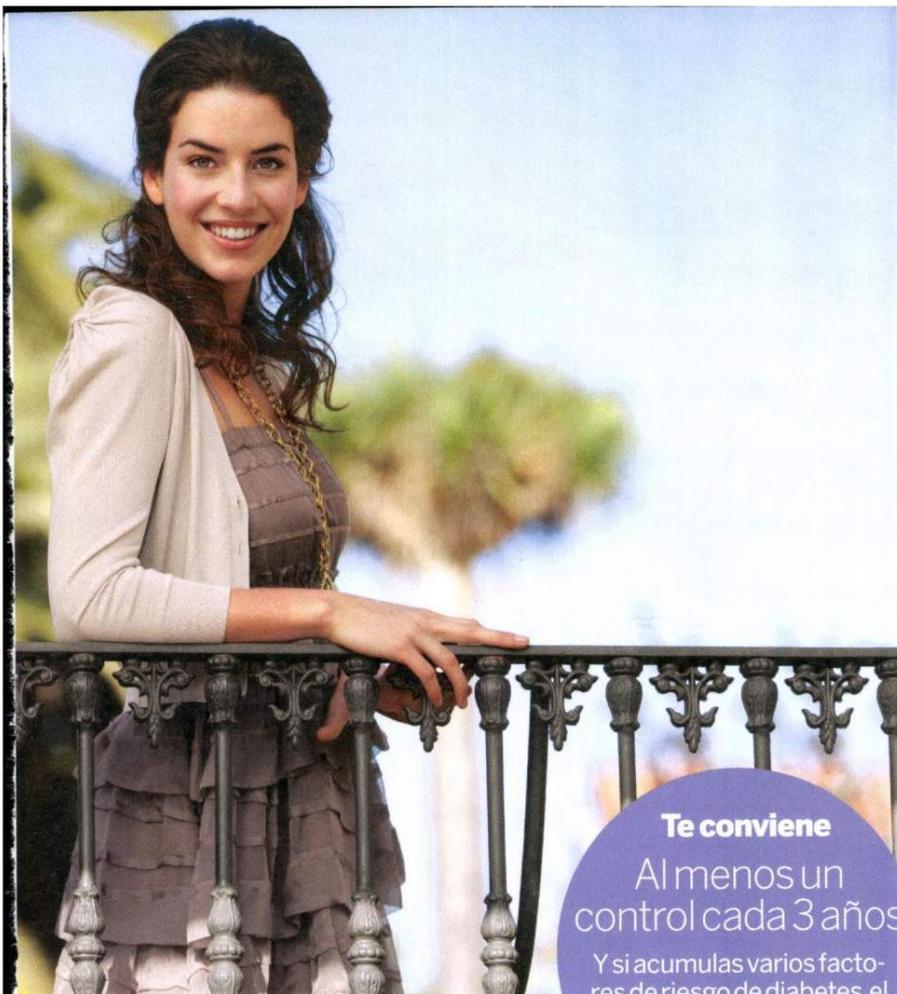
Haz ejercicio tras las comidas

Lo que aconsejan desde la Universidad George Washington (EE. UU.) es moverse un poco 15 minutos tras las ingestas. Así la glucosa que recibes a través de los alimentos se traslada a los músculos para ser metabolizada y se elimina eficazmente. Además, el ejercicio diario evita el sobrepeso, uno de los principales factores de riesgo de la diabetes 2.

✓ **La Dieta Mediterránea reduce un 40% el riesgo.** Científicos de la Universidad Rovira y Virgili (Tarragona) han realizado el estudio Predimed, un amplio trabajo publicado en "Annals of International Medicine" que constata que seguir la Dieta Mediterránea reduce un 40% el riesgo de sufrir diabetes 2. Los expertos aseguran que la combinación que supone esta dieta (es rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales... y pobre en carne y grasas saturadas) funciona por sí misma para prevenir la diabetes 2.

✓ **Evita las dietas restrictivas con efecto yoyó.** Cuando se pierde mucho peso en poco tiempo (que es lo que ocurre con las dietas muy restrictivas), luego se recupera con la misma facilidad. Y eso, según científicos del Centro de Investigación





Te conviene
Al menos un
control cada 3 años

Y si acumulas varios factores de riesgo de diabetes el análisis de sangre para controlar la glucosa debería ser anual.

Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), predispone al organismo a desarrollar resistencia a la insulina y, a la larga, a desarrollar diabetes 2.

✓ **Nunca olvides el desayuno.**

Este es otro de los hábitos que puede predisponerte a sufrir diabetes 2 en el futuro, según la Universidad de Umea (Suecia), porque eso hace que a lo largo del día aumente el apetito y se ingieran más carbohidratos de absorción rápida, que elevan el nivel de glucosa en sangre.

✓ **No te preocupes en exceso por las cosas.**

Según una investigación realizada en Australia, las mujeres con altos niveles de estrés son más propensas a padecer deficiencias en el proceso de metabolización de la glucosa al cabo de cinco

años. Por ello, apuntan que la tendencia a preocuparse en exceso y la tensión en las mujeres podría ser un factor de riesgo de diabetes 2.

✓ **Duerme bien durante el fin de semana.**

En el Instituto de Investigación Biomédica de Los Ángeles (EE. UU.) han comprobado que aquello de "recuperar el sueño perdido" no es tan mala idea. Tras estudiar a personas que no padecían diabetes 2 comprobaron que su capacidad de eliminar el azúcar del cuerpo (sus valores de resistencia a la insulina) mejoraba si durante el fin de semana recuperaban el sueño perdido, durmiendo hasta 10 horas.

**INCLÚYELOS
EN TUS MENÚS**

Alimentos
que te ayudan
a alejar el riesgo



★ **VERDURA DE HOJA VERDE**

Son ricas en magnesio, necesario para el buen funcionamiento de la insulina, según un estudio.



★ **LÁCTEOS DESNATADOS**

Reducen el riesgo de diabetes 2 un 24%, según la Universidad de Cambridge (Reino Unido).



★ **FRUTOS SECOS**

Tomarlos regularmente disminuye un 18% las probabilidades de sufrirla, según el estudio Predimed.



★ **CEREALES INTEGRALES**

Una ración diaria aleja el riesgo de diabetes 2, según un informe publicado en "Annals of Epidemiology".

DOSSIER PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

Si tienes "algo" de azúcar... Así evitas que vaya a más



Hay personas que, aun no llegando a ser diabéticas, presentan cierta alteración en los niveles de glucemia estando en ayunas (alteración de la glucosa en ayunas) o después de las comidas (alteración de la tolerancia a la glucosa), lo que puede ser la antesala de la diabetes 2.

★ **El 30% de los españoles presenta algún tipo de alteración** en el metabolismo de la glucosa, según expertos del Vall d'Hebron

Institut de Recerca de Barcelona. Y lo que es peor: la mitad de los que ya sufren diabetes no lo saben.

★ **No esperes a tener síntomas.**

Cuando se presentan los síntomas de la diabetes, la enfermedad ya está muy avanzada. Si tu glucosa en ayunas es de 100 a 125 mg/dL o, aun no alcanzando estas cifras, has notado que tus valores

en sangre han ido aumentando ligeramente en los últimos años, te conviene seguir un plan más "intenso" para evitar que tu alteración desemboque en una diabetes 2.

CÓMO PUEDES EVITAR QUE TU PROBLEMA VAYA A MÁS

★ **Más control del colesterol y de la hipertensión.** En caso de "prediabetes" es básico controlar estos

factores por el mayor riesgo de sufrir un evento coronario. Algunas guías clínicas recomiendan mantener el colesterol malo a 100 mg/dL o menos, y la presión arterial a 130/80 mmHG. Prioriza la toma de vegetales para lograr esos valores.

★ **La alimentación que más te conviene.** Los carbohidratos deben suponer el 55-60% de la dieta también

Te conviene 1 o 2 análisis de sangre al año

Es lo que se recomienda a las personas que ya presentan cierta alteración en la metabolización de la glucosa.

Añade pesas a tus ejercicios

Según la Escuela Médica de Harvard cualquier tipo de ejercicio de resistencia puede reducir todavía más el riesgo de sufrir diabetes 2 en las mujeres. Por ello, además de realizar ejercicio aeróbico, incluye algo de pesas, ejercicios de tonificación... para lograr un mayor control de la glucosa.

en tu caso. De hecho, la Asociación Americana de Diabetes recomienda a los prediabéticos no tomar menos de 130 g al día para evitar carencias nutricionales. Pero es esencial que recurras a los complejos (pan, pasta y arroz integrales, legumbres, frutos secos, verduras y hortalizas), que te proporcionan glucosa de absorción más lenta que la de los azúcares simples.

HAZ EL TEST

¿TIENES SÍNTOMAS DE DIABETES?

Consulta al médico si... marcas más de 2 de estas afirmaciones

Te cansas sin motivo. Cuando se padece diabetes al organismo le cuesta transformar la glucosa en energía.

Tienes más sed de lo habitual. Puede ocurrir si tu organismo está intentando eliminar el exceso de glucosa a través de la orina.

Padeces infecciones de piel. La deshidratación y el exceso de azúcar favorecen las infecciones de la piel.

Has adelgazado. Si la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células, el organismo obtiene energía de la grasa.

Tu aliento es afrutado. Cuando la grasa se convierte en energía se liberan cetonas, que producen un aliento afrutado.

Sientes un hambre voraz. Ocurre porque el organismo intenta eliminar el exceso de glucosa y el cerebro

interpreta que está "gastando" energía y lo traduce en necesidad de combustible constante.

Tus digestiones son más pesadas. Los altos niveles de glucosa pueden afectar al nervio vago, que controla el movimiento de la comida en el estómago.



DOSSIER PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

¿Y si ya eres diabética? Cómo controlar tu glucosa

Cuando la cifra de glucosa basal está por encima de los 126 mg/dL, se considera que ya hay diabetes. No es una cifra aleatoria, "se calcula que a partir de esta concentración de glucosa se pueden empezar a dañar las arterias y los vasos sanguíneos", aclara el endocrinólogo Dr. Martín Luque de la Torre. Y eso significa que se corre más riesgo de desarrollar enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos de ojos, riñones, nervios... Por ello, se requiere de un control médico.

Planifica tu dieta a diario

Lo más habitual es que la diabetes se dé en personas obesas pero no siempre es así. Por ello, el médico puede recomendarle a una

persona una dieta restrictiva (para rebajar peso) y a otra simplemente sugerirle seguir la Dieta Mediterránea, que es equilibrada y baja en grasas saturadas.

★ **Ten en cuenta...** Sigue siempre el consejo médico a la hora de planificar tus menús. Él te indicará qué dieta te conviene a ti, en función de tus características personales y de los otros factores de riesgo coronario que acumules (como hipertensión, hipercolesterolemia...).

Te convienen Autoexámenes semanales en casa

Si te medicas es básico que, además de hacer 2 análisis de sangre anuales, controles tu glucosa en casa con tiras reactivas.

Sigue bien el tratamiento

Especialistas de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria aseguran que solo la mitad de los pacientes que toman fármacos orales para tratar



Los fármacos deben estar bien protegidos

El aumento de las temperaturas que se da a partir de la primavera puede dañar los medicamentos que estás usando para controlarla. Protegerlos de la luz del sol y del calor excesivo es esencial para prevenir que esto ocurra.

la diabetes lo hacen tal y como lo prescribe el médico y hasta un 25% incumplen el tratamiento.

★ **Cómo te afecta...** Eso aumenta el riesgo de sufrir alteraciones puntuales de la glucosa (tanto hiperglucemias como hipoglucemias), que resultan muy peligrosas para la salud. Para que tu medicación sea lo más efectiva posible, acude a tu médico regularmente para que ajuste tu medicación pero nunca alteres las dosis por tu cuenta.

TEN EN CUENTA

No solo el azúcar es lo que te afecta

El índice glucémico es un valor que mide la velocidad y la magnitud con la que los alimentos ricos en hidratos de carbono aumentan la glucosa en sangre. Debes elegir siempre los que menor IG tengan.

EN LUGAR DE...	IG	OPTA MEJOR POR	IG
Arroz cocido	70	Arroz cocido integral	50
Cereales desayuno	77	Cereales ricos en fibra	50
Harina de trigo	78	Harina de centeno	45
Patatas chips	95	Patata cocida hervida	65
Dátiles	70	Cerezas	25
Zanahoria hervida	75	Col cocida	15
Chocolate con leche	70	Chocolate negro	20
Cerveza	110	Refresco sin azúcar	0

No olvides beber agua

Cuando los niveles de azúcar suben por encima de lo normal se suele orinar más (el organismo intenta eliminarlo así), y eso favorece la deshidratación.

★ **Además...** La Federación de Diabéticos Españoles recuerda que el aumento de las temperaturas durante las estaciones cálidas influye en la absorción de la insulina (los vasos sanguíneos se dilatan y se absorbe más insulina) y se puede dar una hipoglucemia.



HAZ EL TEST

ANALIZA SI TU DIABETES SE "DESCONTROLA"

Cuida la salud de tus pies

Es una de las zonas que más acusa las alteraciones de glucosa y por ello debes ser especialmente cuidadosa con ellos. Su mal estado puede hacer que te resulte difícil hacer ejercicio, y eso afecta a tu control glucémico.

★ **Para evitar daños...** Lávalos a diario con un jabón neutro y sécalos bien para evitar infecciones. Usa un calzado cómodo y sin demasiada altura para facilitar el riego sanguíneo y usa cremas hidratantes.

Ve al médico si presentas algún síntoma

Ves manchitas negras o borroso...

Los vasos sanguíneos de la retina pueden dañarse por la presencia de azúcar, lo que afecta a su capacidad de enfocar.

Tus encías están inflamadas.

El exceso de glucosa favorece la proliferación de bacterias en la boca y, con ello, el riesgo de infecciones.

Se te hinchan las manos y los tobillos. Puede ser síntoma de una nefropatía diabética, debida a que los riñones

hacen un esfuerzo para filtrar el exceso de azúcar de la sangre.

Te duelen las piernas al caminar.

Las personas diabéticas tienen más riesgo de enfermedad arterial periférica por el daño arterial que provoca. El dolor en la parte baja de las piernas o la sensación de pesadez al caminar alertan de ello.

Tienes calambres u hormigueo a menudo. La diabetes mal controlada puede provocar problemas en los nervios causando

lo que se conoce como neuropatía diabética. El picor y el hormigueo aparecen por el aumento de la actividad en los nervios dañados.

Sufres lesiones en los pies. Una de las principales complicaciones de la diabetes es el pie diabético, provocado por los problemas de riego arterial que afecta a los tejidos del pie.

Oyes peor que antes. Si el exceso de azúcar afecta a la arteria que irriga la zona del oído medio se puede producir pérdida auditiva.

Haz deporte ¡sin sufrir bajones!

El ejercicio sigue siendo básico para mejorar la sensibilidad a la insulina y evitar la obesidad. Pero al practicarlo tu organismo consume más energía. Por ello, debes adaptar la dieta para que no te dé un "bajón" de glucosa. En una hora de deporte consumes 40-60 gramos de hidratos. Si te medicas, come un pequeño bocadillo antes y después del ejercicio para compensar.

DOSSIER PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

Lo último para tratarla y lo que viene en el futuro

Lo más habitual cuando se presenta la diabetes y esta no se puede controlar solamente con cambios en la dieta o los hábitos de vida es recetar antidiabéticos orales (que favorecen la utilización de la poca insulina que pueda haber en la sangre, que inducen la producción de insulina o que combinan ambas acciones). Si esto no es suficiente, se puede inyectar insulina directamente en sangre. Afortunadamente, los tratamientos han mejorado mucho en los últimos años.



Evitar el riesgo de sufrir "bajones"

Un nuevo fármaco que combina dos principios activos logra aumentar la cantidad de insulina que produce el cuerpo después de las comidas (que es cuando la glucosa es más elevada) pero no actúa mientras los niveles son normales. Así, se evita el riesgo de padecer bajadas bruscas de glucosa.

En los genes podría estar la clave

Un equipo internacional de investigadores ha descubierto que existe una mutación rara que puede proteger a las personas con obesidad de sufrir diabetes 2. Esto puede abrir las puertas a lograr una terapia génica contra esta alteración.



LO MÁS NUEVO

Células madre ¿Podrían curar la diabetes?

Todavía es muy pronto para responder a esta pregunta, aunque hoy se está un poco más cerca de lograrlo: científicos canadienses han conseguido restaurar la producción de insulina en ratones diabéticos inyectándoles células madre humanas.



Controlarla más fácilmente

Cuando las pastillas para regular la glucosa ya no son suficientes hay que pasar a inyectar insulina mediante una aguja todos los días pero hoy hay más opciones:

★ **Una inyección semanal.** Ya se ha empezado a comercializar en España un fármaco – cuyo principio activo es la exenatida – que, en combinación con el tratamiento oral, logra controlar la glucosa con una sola inyección semanal.

★ **Además...** Este principio activo ralentiza el ritmo de vaciado gástrico, por lo que se da en diabéticos con obesidad, ya que ayuda a perder peso y eso facilita el control de la glucosa.

En el

futuro...

En la Universidad de Colorado (EE. UU.) aseguran que en unos años se dispondrá de un inyectable para pacientes con una sola dosis cada dos años. Pero de momento lo están investigando para la diabetes 1.

Una operación pionera contra la diabetes

Una técnica pionera permite operar a personas con diabetes y obesidad moderada para controlar la enfermedad. De momento se ha llevado a cabo en el Hospital Bellvitge de Barcelona.

Cómo funciona. La operación consiste en colocar una especie de revestimiento en el interior del intestino que evita que este absorba los alimentos, y se hace realizando una mínima incisión.

Qué se consigue. Se ha comprobado que las personas con sobrepeso que se someten a esta intervención, al cabo de un año logran una reducción notable de su peso total (pierden, de media, hasta un 20% de los kilos).

Por ello, consiguen mejorar los niveles de glucosa, llegando a reducir a la mitad las dosis de insulina que necesitaban. Este mayor control de la diabetes evita complicaciones como problemas cardiovasculares, de vista, de riñón...

