

TOMAS MARTÍN ■ Jefe de Endocrinología y Nutrición del Virgen de la Concha

«Si los diabéticos mantuviesen su peso, podrían reducir la medicación»

● «Su absentismo laboral es menor que el de la población en general»

M.B.

El doctor Tomás Martín inauguró ayer las jornadas diabético-lógicas que se celebran hasta mañana en la ciudad.

—¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

—En la tipo dos, la de los mayores, son mucho menos llamativos que cuando debuta en un joven o niño, y acasualmente están solapados, por lo que la enfermedad se descubre de una forma casual, pero por lo general suelen ser el incremento de la sed, levantarse a cenar por la noche más de lo habitual, y en algunos casos pérdida de peso.

—¿Cuál es el tratamiento más idóneo?

—Hay tres pilares fundamentales: la dieta, el ejercicio y la medicación.

—¿Qué pautas hay que seguir en cuanto a la dieta?

—El diabético tiene que estar en su peso, es fundamental, si fuésemos capaces de llevar a los diabéticos al peso que debe tener, más de la mitad no necesitarían medicación, se sabe que entre el 60 y el 80% de los tipo dos son obesos, es por tanto prioritario reducir las calorías y aumentar el gasto calórico mediante el ejercicio y se podría reducir el tratamiento farmacológico.



El doctor Tomás Martín González inauguró ayer las jornadas diabético-lógicas que se desarrollan en Toro hasta mañana jueves / Fotocinifó

—¿Es cierto que si se hicieran controles aumentaría considerablemente el número de diabéticos diagnosticados?

—En principio decir que no existe un censo de diabéticos, se hacen estimaciones según consu-

mo farmacológico, y además hacerlo sería muy complicado; de todas maneras se estima que el porcentaje de diabéticos conocidos está en torno a un 3% de la población general, aunque el porcentaje real suele estar entre el 5

y el 6%, y en la población por encima de 40 años se podría elevar incluso hasta un 12%.

—¿La diabetes es una enfermedad para toda la vida?, ¿se puede no obstante hacer una vida normal?

—La diabetes es una enfermedad para toda la vida, es decir, cuando está correctamente diagnosticada no se cura, se trata, el tratamiento debe ser de por vida y es de una forma escalonada, primero dieta y ejercicio, luego dieta y ejercicio y pastillas, y luego dieta y ejercicio e insulina si fuese necesario, no hay que entender que el tratamiento con insulina es lo último, el diabético debe estar bien controlado con el tratamiento que sea; si se siguen esas pautas se puede hacer vida normal, de hecho existen diabéticos en deportes extremos; y en los que respecta a la vida laboral, existen estudios que demuestran que el absentismo laboral en los diabéticos es menor que en la población general, además se va a arreglar el asunto del carnet de conducir, para que no sean sometidos a mayores controles que el resto de la población.