

La diabetes, con alta prevalencia

Notable incidencia. Ignacio García, especialista en Endocrinología del hospital Perpetuo Socorro, detalla las claves de una enfermedad que en las Islas puede afectar a unas 150.000 personas. Casi un 50% no sabe que la padece

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La diabetes es una enfermedad crónica que eleva la glucemia en sangre por encima de los niveles normales y que a la larga si no se controlan tales niveles dará lugar a graves complicaciones crónicas, explica el doctor Ignacio García, especialista en Endocrinología del Hospital Perpetuo Socorro. Existen varios tipos de diabetes y el elemento común a todas ellas es la hiperglucemia. Sin embargo las causas son distintas, en unos casos puede ser una insuficiente producción de insulina mientras que en otros la utilización de la misma por el organismo es deficiente. En cualquier caso, lo cierto es que entre las causas que la provocan se encuentran factores genéticos y ambientales, como sobrepeso, mala alimentación y sedentarismo

Se trata además de una enfermedad con gran prevalencia en Canarias, hay estudios que apuntan que es la comunidad autónoma española con mayor índice de diabéticos aunque no se sabe a ciencia cierta las causas de tal circunstancia. De hecho, se estima que en las Islas existen unas 150.000 personas con diabetes y que casi un 50% no sabe que la padece, según los datos de la Fundación contra la Diabetes.

El tipo de diabetes más frecuente entre la población es la de tipo 2. Suele afectar a personas con más de 45-50 años que presentan sobrepeso, tienen antecedentes familiares de esta enfermedad y no practican ejercicio. Además suelen presentar otros factores de riesgo cardiovascular como hipertensión y dislipemia (alteración de los niveles de lípidos, esto es, grasas, en sangre, fundamentalmente colesterol y triglicéridos).

Se trata de una patología asintomática en muchos casos, por lo que los afectados frecuentemente no saben que la padecen y se diagnostica por análisis de sangre que se realizan por otras causas. Por ello, «es muy importante que las personas con estas características acudan a su médico de Atención Primaria o a un especialista para saber si padece diabetes puesto el retraso en el diagnóstico puede conducir a que cuando este se realice el paciente ya presente alguna complicación asociada a la misma como la retinopatía (afectación

de la vista), nefropatía (afectación de los riñones), polineuropatía diabética (afectación nervios periféricos), así como complicaciones cardiovasculares que incluyen la cardiopatía isquémica, sobre todo en la diabetes tipo 2», recomienda el endocrino del Hospital Perpetuo Socorro. De hecho, en los pacientes con diabetes de cualquier tipo el riesgo de muerte es mayor que en el resto de la población.

La base del tratamiento en la diabetes tipo 2 es una alimentación sana y la práctica de actividad física. Si con esto el paciente no es capaz de tener unos niveles de glucemia correctos, en la actualidad se dispone de varios fármacos orales muy eficaces y en los casos más graves de diabetes tipo 2 puede ser necesario inyectar insulina.

Si es sin embargo necesario en todos los casos del tipo 1 inyectarse insulina varias veces al día. Esta es una enfermedad autoinmune mucho menos frecuente que la tipo 2, suele ser aguda y desarrollarse en pocas semanas o meses. Se produce a edades mucho más tempranas que en la tipología anterior, frecuentemente en la infancia o adolescencia.

Sus primeros síntomas son sed, sequedad en la boca, orinar frecuentemente y perder peso. Así pues es importante acudir con premura a un especialista en caso de presentarse tales síntomas puesto que de seguir progresando «dará lugar a vómitos, náuseas, dolor abdominal, respiración rápida y en los casos más agudos pérdida de conciencia que acabarán con un ingreso en Urgencias por cetoacidosis, una enfermedad grave que puede poner en riesgo la vida del paciente».

Otros tipos mucho menos frecuentes son las diabetes producidas por fármacos o asociadas a alguna enfermedad, la diabetes gestacional (aquella que se diagnostica durante el embarazo) así como en personas que hayan sufrido la extirpación del páncreas y por tanto no puedan producir insulina.

En todos los casos, además de la insulina o similar y los fármacos orales necesarios en caso de que así lo determine el especialista, es necesario cambiar de estilo de vida si se presenta obesidad y sedentarismo, especialmente en el tipo 2, para bajar de peso, cuidar mucho la dieta y practicar ejercicio.



IGNACIO GARCÍA / ENDOCRINO DEL HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

«Además de insulina y fármacos, es preciso cambiar el estilo de vida»

«Los productos que se publicitan como bajos en azúcar no son aconsejables»

Productos para diabéticos, desaconsejados

■ **Prevención.** El doctor Ignacio García, especialista del Hospital Perpetuo Socorro, expone que en cualquier tipo de diabetes, además de entre la población general, es de gran importancia llevar un estilo de vida equilibrado que incluya una dieta sana, ejercicio adaptado a la edad y capacidad de cada persona y mantenimiento de un peso adecuado. «Estos factores son vitales para prevenir esta patología», expone el médico.

■ **Dieta.** La dieta que deben seguir las personas que ya padecen diabetes o buscan prevenirla no dista de la que debe seguir cualquier persona para mantenerse sana. Debe ser variada, con muchas frutas y verduras, pocas grasas saturadas y rica en productos frescos. «No hay ningún alimento que por sí solo sea dañino, se trata de equilibrar el conjunto de la alimentación», apunta el doctor García. De hecho, destierra algunos mitos como el control del azúcar porque «un diabético puede por ejemplo comer plátanos», explica, «mucho más problemática es la grasa total que incluya la dieta que el azúcar en sí, aunque es cierto que los productos con mucha azúcar suelen ser muy calóricos».

■ **Productos específicos.** Los productos que se publicitan como bajos en azúcar o light especiales para diabéticos no se aconsejan, afirma el especialista. «Lo importante es seguir una dieta sana como la que se prescribiría a una persona con sobrepeso que sigue una mala dieta para que adelgace». Si puntualiza que, sin tener tampoco una alimentación especial, en la diabetes tipo 1 la alimentación se relaciona estrechamente con las variaciones de glucemia por lo que se aconseja conozcan la composición de cada alimento. «Para ello desde nuestra unidad médica procuramos enseñarles a comer correctamente».

JUAN CARLOS ALONSO