



Uno de cada diez vascos mayores de 18 años es diabético, pero casi la mitad lo desconoce

Un reciente estudio señala que el menor porcentaje de enfermos respecto a la media española se explica por una mejor alimentación



MARÍA JOSÉ CARRERO
✉ mjcarro@elcorreo.com

BILBAO. 'Una de las epidemias del siglo XXI'. Así se refiere la Organización Mundial de la Salud a la diabetes, una de las enfermedades crónicas con más prevalencia en el

mundo, cuyo día mundial se conmemoró ayer. Con este motivo, el Departamento vasco de Salud dio a conocer un reciente estudio –aún no se ha publicado– sobre su prevalencia en Euskadi. Según este informe, el 10,6% de los vascos mayores de dieciocho años es diabético, lo que supone alrededor de 300.000 personas.

La cifra es, sin duda, abrumadora. Pero todavía es más preocupante el hecho de que cuatro de cada

diez afectados no sabe que padece esta enfermedad, lo que significa que no la tiene en cuenta. Por tanto, no evita las graves complicaciones derivadas de la incapacidad de su organismo para producir suficiente insulina o para utilizarla con eficacia.

El consejero de Salud, Jon Darpón, señaló que la prevalencia de la diabetes en el País Vasco es inferior a la del conjunto de España, donde estudios realizados con la misma metodología cifran los afectados en un 13,8% de la población adulta. Por comunidades autónomas, Andalucía lidera la estadística, con nada menos que un 16,3%. La explicación a esta importante diferencia de casi seis puntos entre el norte y el sur peninsular hay que buscarla en los estilos de vida. Una mejor alimentación, en el sentido de una dieta más equilibrada, y una mayor actividad física explican que en Euskadi haya menos diabéticos.

El informe, en el que ha participado la jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de

Cruces, Sonia Gaztambide, revela que los diabéticos que no se cuidan tienen otras alteraciones asociadas. Por ejemplo, casi el 45% presenta hipertensión arterial y el 61%, colesterol elevado. En definitiva, estas personas se arriesgan, cuando menos, a sufrir un accidente cardiovascular. Pero es que, además, pueden padecer otras dolencias asociadas como ceguera, insuficiencia renal y trastornos en el sistema nervioso, sin olvidar las traumáticas amputaciones de pies y piernas.

Jon Darpón consideró fundamental disponer de una investigación actualizada para poder desarrollar una estrategia frente a esta enfermedad. Aunque eludió referirse al coste económico que acarrea a la Sanidad vasca, un informe de hace tres años lo cifraba en cerca de 900 millones anuales.

Vida sana para prevenir

Dado que una parte mínima de los pacientes sufren diabetes tipo I, cuyo origen es una reacción autoinmune –el sistema de defensas del organismo ataca las células productoras de insulina del páncreas–, la inmensa mayoría de los enfermos ha desarrollado la patología por un inadecuado estilo de vida. Por ello, Darpón incidió en la importancia de incorporar hábitos saludables al día a día, ya que reducen las posibilidades de desarrollar una diabetes con el paso del tiempo. «Según el estudio, con conductas sanas podrían prevenirse hasta el 90% de los casos de diabetes tipo II», resaltó. Añadió que la incorporación de una dieta equilibrada y el ejercicio permiten reducir a la mitad el riesgo de desarrollar esta enfermedad, mientras que los tratamientos farmacológicos no se muestran tan eficaces.

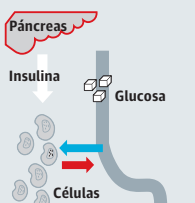
El consejero y la doctora Gaztambide se refirieron a la importancia de la prevención para atajar males mayores. «Hay que evitar situaciones previas a la diabetes», dijeron en referencia a los factores de riesgo. En este sentido, comentaron que el Plan de Salud del Gobierno vasco para el periodo 2013-2020 contempla iniciativas concretas en la línea de promover hábitos sanos. Para quienes ya han desarrollado la enfermedad, Osakidetza dispone de un programa de acciones para que los pacientes tomen las riendas de su dolencia. Hasta el momento, ya se ha formado a 1.500 enfermos.

La presidenta de la Asociación Vizcaína de Diabetes, Leticia López de Guereño, acompañó al consejero y a la doctora durante su comparencia. Insulinodependiente desde los primeros años de su juventud, destacó la importancia de asociarse. «Las actividades que organizamos ponen en contacto a personas que intercambian experiencias. La relación con pacientes que llevan mucho tiempo viviendo con la enfermedad es muy positiva porque dan consejos muy válidos».

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica incurable que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita

1
La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que las células asimilen la glucosa de la sangre



2
Cuando el páncreas no produce suficiente insulina, las células no absorben la glucosa

3
Los diabéticos presentan altos niveles de glucosa (no aprovechada por las células) en la sangre

TRATAMIENTO

El tratamiento tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para **minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad**

DIETA

A
No son recomendables los **carbohidratos simples** (azúcar, chocolates, helados, bocadillos, mermeladas, dulces, gaseosas...) ni las **grasas de origen animal** (carnes grasas, embutidos, mantequilla, mayonesas, manteca, tocino, quesos...)

EJERCICIO

B
El paciente debe bajar de peso y la actividad física es necesaria. El **ejercicio también afecta a los niveles de insulina** que produce el cuerpo y sensibiliza los tejidos a la hormona.

MEDICACIÓN

C
Las personas que siguen una dieta estable y una actividad física regular varían poco las **dosis de insulina que necesitan inyectarse**

SÍNTOMAS

- Irritabilidad y cambios de ánimo
- Vista nublada
- Sed excesiva

Debilidad y cansancio

- Elevados niveles de azúcar en sangre y orina
- Hambre inusual
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos
- Pérdida de peso
- Ganas continuas de orinar

Prevalencia

