



El control de la diabetes, una carrera de fondo para evitar deterioro cognitivo

▶ Un estudio advierte del envejecimiento cerebral acelerado en diabéticos. Los expertos lo respaldan y recalcan la necesidad de diagnosticar lo antes posible

ANA CALLEJO MORA

ana.callejo@unidadeditorial.es

Las personas que son diagnosticadas de diabetes tipo 2 en la mitad de la vida tienen más probabilidades de experimentar problemas de memoria y deterioro cognitivo durante los siguientes 20 años en comparación con aquéllas que tienen niveles saludables de glucosa en sangre. Esta conclusión, reflejada en un estudio de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins, en Baltimore (Estados Unidos), publicado en el último número de *Annals of Internal Medicine*, proviene de un resultado concreto: en los adultos diabéticos mal controlados hubo un 19 por ciento más de deterioro cognitivo, mientras que en los pacientes controlados y los que tenían pre-diabetes también se produjo un ligero deterioro de la función cognitiva.

Para obtener este porcentaje, un equipo coordinado por Elizabeth Selvin, profesora de Epidemiología de Bloomberg, empleó datos del *Estudio del Riesgo de Aterosclerosis en la Comunidad*, que siguió a 15.792 adultos de 48 a 67 años entre 1987 y 2013. Los investigadores hallaron que la diabetes parece envejecer la mente unos 5 años más rápido que los efectos habituales del envejecimiento.

Los diabetólogos consultados por CF dicen que este vínculo ya es conocido y, coincidiendo con los autores del trabajo, opinan que para sortear o retrasar el deterioro cognitivo en la última etapa de la vida hay que controlar la diabetes dos décadas antes. "En los últimos congresos ya se viene diciendo que esta enfermedad se relaciona con el daño cerebral, en general, y vascular, en concreto, y con

la demencia. De ahí la necesidad de diagnosticar y tratar la diabetes lo antes posible", explica Alfonso López Alba, endocrinólogo de la Fundación Hospital de Jove, de Gijón (Asturias).

Es conocida desde hace tiempo, según estudios previos, la asociación entre el desarrollo de aterosclerosis precoz y la afectación de pequeños vasos sanguíneos con el deterioro cognitivo temprano. "En el caso de la diabetes se sabe que puede asociarse con deterioro cognitivo aún más precoz, especialmente cuando se acompaña de otros factores de riesgo cardiovascular (CV), como tabaquismo, hipertensión arterial o hipercolesterolemia. Sería un proceso de deterioro vascular de la microcirculación cerebral el que explicaría la aparición de deterioro más temprano", explica Fernando Álvarez Guisasaola, co-

ordinador del Grupo de Diabetes de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc). "Además, las hipoglucemias también podrían producir sufrimiento neuronal", hipotetiza López.

TRABAJO DESDE PRIMARIA

La prevención de la demencia de origen vascular se basa en un adecuado control de los factores de riesgo CV presentes. En los diabéticos un adecuado control de la tensión arterial, del colesterol, la glucemia y evitar el tabaco son los pilares fundamentales de la prevención CV global y del deterioro cognitivo precoz. "Primaria juega un papel fundamental si queremos evitar la aparición de complicaciones micro y macrovasculares a largo plazo. Es una carrera de fondo, ya que las manifestaciones aparecen tras años de mal o inadecuado control metabólico. Por eso, tal como demuestra el estudio de Selvin, el control precoz de factores de riesgo y el control glucémico debe ser especialmente intensivo en las primeras fases y años de la diabetes", comenta el experto de Semfyc.

Según Albert Richey Sharrrett, coautor del nuevo estudio, "conocer que el riesgo de deficiencias cognitivas comienza en la mitad de la vida con la diabetes y otros factores de riesgo puede ser un potente motivador para los pacientes y sus médicos para adoptar y mantener prácticas saludables a largo plazo".

En la misma línea de *fuego* se posiciona Álvarez Guisasaola, afirmando que "educar a los diabéticos y hacer que asuman su responsabilidad en el adecuado control de factores de riesgo y el uso correcto de los fármacos que han mostrado prevenir la aparición de complicaciones debe ser nuestra meta en el manejo de este tipo de enfermedades crónicas".

MÚLTIPLES FACTORES PUEDEN PROVOCAR HIPOGLUCEMIA EN EL ANCIANO

Factores de riesgo de hipoglucemia en el diabético anciano.

- Presencia de deterioro cognitivo
- Neuropatía autonómica (enfermedad de Parkinson)
- Disfunción hepática
- Polifarmacia
- Mala nutrición
- Insuficiencia renal
- Estricto control glucémico
- Retinopatía grave
- Consumo de alcohol
- Agentes sedantes
- Tratamiento con secretagogos o insulina
- Hospitalización reciente



▶ Más de un tercio de los mayores de 70 años padece diabetes, según la Federación de Diabéticos Españoles

Fuente: elaboración propia.