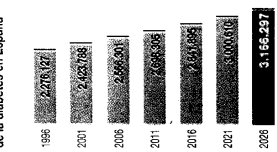
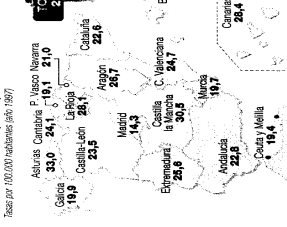


■ Estimación de la evolución de la diabetes en España



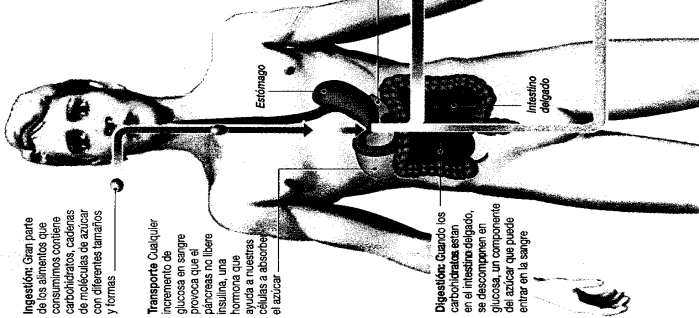
■ Diabéticos en España por comunidades



■ Complicaciones

- Ceguera:** Entre el 20 y el 30 por ciento son producidas por la diabetes.
- Impotencia sexual:** Afecta al 25 por ciento de los hombres diabéticos.
- Enfermedad renal:** El 50 por ciento de los hombres diabéticos.
- Embarazo:** El 5 por ciento de embarazadas diabéticas mueren con la madre del recién nacido.

La glucosa alimenta nuestra mente y nuestro cuerpo. Pero cuando consumimos demasiada y quemamos poca, se acumula en la sangre causando daños a tejidos y órganos.



Niños y jóvenes son los nuevos pacientes de la diabetes II, hasta ahora asociada a mayores de 40 años.



La dieta rica en hidratos de carbono es clave en el aumento de los casos.

nos derivados de la enfermedad, de tal modo que la prevención reduciría enormemente los casos. Los diabéticos deben ser conscientes de su patología y del tratamiento a seguir para combatirla. Para ello, los expertos recomiendan realizar medicaciones periódicas de la glucosa en sangre, hasta con un pequeño pinchazo en la yema de un dedo para saber cómo de «alto» tenemos la sangre.

**La clave, el autocontrol**

El objetivo fundamental del tratamiento de la diabetes es el control de los valores de azúcar en la sangre. Se trata de mantenerlos dentro de los niveles normales en la medida de lo posible. Una dieta apropiada y la práctica de ejercicio físico ayudan a conseguirlo. El autocontrol de la diabetes se realiza mediante la monitorización de la glucosa en sangre. La primera tarea de los diabéticos es saber cómo de «alto» están los niveles de azúcar en la sangre. Esto se logra mediante el uso de tiras reactivas que se introducen en la sangre. Los resultados se leen en un lector de glucosa. Este tipo de dispositivos permiten a los diabéticos conocer sus niveles de azúcar en la sangre de forma sencilla y rápida. El autocontrol es fundamental para evitar complicaciones y mantener una buena calidad de vida.

malformaciones congénitas en recién nacidos de madres diabéticas puede llegar hasta el 10 por ciento en mujeres que no reciben control preconceptual. Además, el 5 por ciento de los embarazos en diabéticas terminan con la muerte del recién nacido, frente a la media de 1,5 por ciento en mujeres sanas. Aparte de estas complicaciones, la diabetes gestacional, que se desarrolla durante el período de gestación y desaparece después, se da entre el 2 y el 5 por ciento de todos los embarazos. Las estadísticas sobre mortalidad y complicaciones producidas por la diabetes preocupan. Según los cálculos de la Fundación para la Diabetes, la enfermedad podría afectar a más de tres millones de personas en los próximos treinta años, de seguir la actual evolución. Lo más alarmante es que, aproximadamente la mitad de los diabéticos no saben que lo son. La Sociedad Española de Diabetes ha estimado el coste anual de la enfermedad en nuestro país en 1,5 billones de pesetas. Precio considerable para un país que se convierte en un epicentro de la epidemia de la diabetes.

parte y firmamos orales. Pero a pesar de que no cause una alarma similar a otras enfermedades incurables, como el cáncer o el sida, por la aceptable calidad de vida de los que padecen, la diabetes mellitus (su nombre técnico) es la séptima causa de muerte en hombres y la tercera en mujeres en España. Cada año mueren en nuestro país más de 8.800 personas de manera directa y casi 20.000 debido a trastornos relacionados con esta patología.

**Complicaciones**

Además, la diabetes es el desencadenante de complicaciones crónicas como la retinopatía, una enfermedad que causa entre el 20 y el 30 por ciento de las cegueras. También, los diabéticos tienen un 25 por ciento más de posibilidades de padecer in-

ferencia del tratamiento convierte en un tratamiento adecuado para casos leves. **Trasplantes de islotes de Langerhans:** Esta técnica podría evitar el fin definitivo de las inyecciones de insulina en el futuro. Actualmente, se están realizando estudios para introducir por vía intravenosa en las proximidades del páncreas los islotes de Langerhans, acúmulo de células beta que producen insulina. Estos islotes, cuando se implantan en el organismo, se encargan de producir insulina de forma automática. Este tipo de trasplante es muy prometedor para pacientes jóvenes, pero aún se necesitan más estudios para evaluar su eficacia. **Bombas de insulina:** Este dispositivo permite a los diabéticos controlar su nivel de azúcar en la sangre de forma automática. El paciente introduce en su cuerpo una bomba de insulina que libera insulina de forma automática en función de los niveles de azúcar en la sangre. Este tipo de dispositivos son muy útiles para los diabéticos que tienen dificultades para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

La diabetes lleva camino de convertirse en una nueva epidemia del siglo XXI. En España, la incidencia de la enfermedad ha crecido de forma alarmante entre niños y jóvenes, y se calcula que en los próximos 30 años podría afectar a tres millones de personas.

**SARS/D.R. Madrid**

Los casos de diabetes se están disparando de forma preocupante en todo el mundo y, especialmente, en España. Esta es la conclusión a la que ha llegado la Organización Mundial de la Salud (OMS) tras analizar los últimos datos estadísticos de nuestro país, ante el creciente número de personas con diabetes y el exceso de obesidad. Lo más grave es que son los jóvenes, e incluso los niños, los nuevos afectados por una variante de esta enfermedad. «La diabetes tipo II, tradicionalmente, la diabetes tipo I, caracterizada por la tendencia a la degeneración y porque los que la sufren se ven obligados a inyectarse insulina varias veces al día, se asociaba a los mayores de 30 años. La diabetes tipo II, por el contrario, solía aparecer después de los 40 años y en personas con problemas de sobrepeso. De hecho, a más del 80 por ciento de los diabéticos que padecen esta variante se les ha diagnosticado obesidad. «Antes decían-

La comida «basura» y el sedentarismo son las principales causas de esta nueva epidemia del siglo XXI, que empieza a afectar a los más jóvenes

LOS CASOS DE DIABETES SE DISPARAN EN ESPAÑA

SERVIMEDIA



## LOS JÓVENES Y LA DIABETES II

**L**a diabetes tipo II, que hasta hace poco surgía a partir de los 40 años, empieza a ser más frecuente en los jóvenes españoles. No presenta un cuadro clínico tan agudo como la diabetes tipo I, que obliga a los afectados a inyectarse diariamente la insulina, pero expertos consultados por LA RAZÓN señalan con preocupación al sedentarismo, la obesidad y la mala alimentación como las causas que disparan la progresión de una dolencia cuyas secuelas pueden acarrear una ceguera o insuficiencia renal.

Los médicos ven cómo en sus consultas acuden cada vez más jóvenes con síntomas de diabetes II, lo que refleja algo más que una situación preocupante. Quizá el mensaje científico, ha proclamado el papel de los genes como únicos responsables, pero ha dejado de lado algo tan esencial como el factor ambiental.

Se ha descubierto un nuevo gen ligado a este tipo de diabetes, lo que abre puertas a futuros tra-

tamientos. Pero algo se escapa en este concepto reduccionista de causa y efecto. Se nos dice y se nos insiste que el proyecto Genoma proporcionará curas contra la mayoría de las enfermedades. Lo que no se cuenta, sencillamente porque no se sabe, es que los biólogos moleculares desconocen en su mayoría qué factores ambientales ayudan a que los genes defectuosos se expresen, que es cuando surge la enfermedad.

Es un error otorgar un poder predictivo a los genes del ciento por ciento, en la mayoría de los casos, y la diabetes II es un buen ejemplo. Los datos indican que el aumento de la obesidad, una dieta desequilibrada en hidratos de carbono, y el sedentarismo resultan significativos para explicar el aumento de este tipo de diabetes en personas menores de 30 años. Los genes predisponen y están, de momento, fuera de nuestro control. Pero el tipo de vida no: un mensaje importante si se quiere detener la progresión de este mal.