

Cada año surgen en la provincia 40 diabéticos menores de 30 años

Los hábitos alimenticios degeneran en la región, lo que incrementa la cifra de insulino-dependientes

Un congreso reúne desde hoy a 200 profesionales de la endocrinología y la nutrición en el Hotel Río

J. LÓPEZ-LAGO GLEZ.
BADAJOZ

En la provincia de Badajoz hay ya 53.600 diabéticos y la tendencia es que esta cifra crezca, según la Sociedad Extremeña de Endocrinología y Nutrición (SEdEN), que maneja estos datos sobre una enfermedad no dolorosa pero que marca de por vida a las personas al tener que estar pendiente de inyectarse insulina todos los días varias veces.

Otros datos publicados en la revista internacional 'Acta Paed' y a la que han aportado su experiencia los doctores del Hospital Infanta Cristina Morales Pérez, Barquero Romero y Pérez Miranda revelan que en la provincia aparecen cada año 40 nuevos casos de diabetes de tipo I, la cual se suele manifestar en menores de 30 años y significa pasar a ser insulino-dependiente.

Todos estos números alertan a la comunidad médica teniendo en cuenta que en los países desarrollados la diabetes constituye la principal causa de ceguera en los adultos (un 2% de los diabéticos se quedan ciegos en 15 años) y es la causa más frecuente de amputación no traumática de los miembros inferiores.

Por otro lado, la diabetes también da lugar a enfermedades

renales crónicas terminales con necesidad de trasplantes y diálisis, y es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Como desencadenante de todas estas devastadoras complicaciones, la diabetes es por tanto una carga para el sistema sanitario, consumiendo entre el 5% y el 10% de este presupuesto, calcula la SEdEN.

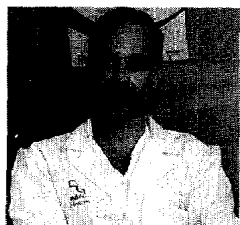
En alza

Los estudios sobre la diabetes concluyen claramente que esta enfermedad va al alza en el mundo occidental debido a la ausencia de ejercicio físico y a que las dietas son cada vez más pobres y limitadas en vitaminas. «Y lo peor es que la mitad de los diabéticos

muchas veces no saben que lo son y cuando se les diagnostica llevan ya varios años de evolución y la enfermedad comienza a presentar complicaciones», alerta el doctor Francisco Morales, endocrinólogo del Infanta Cristina.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud difundido el año pasado, el aumento de la diabetes tiene mucho que ver con los cambios en la forma de la alimentación. En nuestro entorno, es evidente que desde hace unos años los establecimientos de comida rápida han proliferado en Extremadura, y su característica es que son accesibles a personas poco pudientes y sin cultura alimentaria, factores proclives a que aumenten los casos de obesidad, muy relacionada con la aparición

DR. FRANCISCO MORALES ENDOCRINO



«Lo peor es que la mitad de los diabéticos no saben que lo son»

«Nuestro organismo no está preparado para tanta grasa»



ALERTA. Según el doctor Morales, el abuso de la comida rápida es uno de los factores que puede desencadenar la diabetes. /HOY

SOBRE LA ENFERMEDAD

- **La diabetes:** es una enfermedad que aparece cuando el organismo no utiliza el azúcar adecuadamente para convertirlo en energía, porque el páncreas no produce suficiente insulina (hormona) o porque no puede aprovechar la que tiene.
- **De tipo 1:** Se presenta de forma repentina, obligando al paciente a inyectarse insulina, seguir una dieta y hacer ejercicio. Predomina en niños y jóvenes. Constituye el 10% de los casos de diabetes.
- **De tipo 2:** El páncreas produce poca insulina o de mala calidad, lo que obliga seguir una dieta rigurosa y, a veces, a consumir antidiabéticos orales o insulina. Se da en personas adultas pero hoy día aparece en personas cada vez más jóvenes. Tiene un fuerte componente hereditario

- y está muy relacionada con la obesidad. Se da en el 90% de los casos.
- **Diabetes estacional:** Se da en mujeres embarazadas y puede o no desaparecer después del parto. La provoca la situación de estrés del organismo gestante, que requiere más insulina.
- **Complicaciones:** Un control inadecuado de la diabetes puede lesionar la retina del ojo, de los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y de los riñones.
- **Cada vez más diabéticos:** Se calcula que en el mundo hay 184 millones de personas con diabetes, y en 2025 serán 330 millones.
- **Indicios:** La diabetes se nota en que la persona orina mucho, lo que obliga a descansar menos por la noche. También en la pérdida de peso.

Últimos avances en los tratamientos y prevención

Hoy y mañana tiene lugar en el Hotel Río el V Congreso de la Sociedad Extremeña de Endocrinología y Nutrición, que abordará las mejoras en el tratamiento y cuidado del paciente diabético. Se calcula que se reunirán en Badajoz 200 profesionales de la sanidad entre médicos de familia, especialistas, enfermeros y psicólogos. En el encuentro se difundirán los últimos conocimientos sobre las causas de la diabetes, las novedades en fármacos orales y los nuevos tipos de insulina, sobre la que ya se hacen pruebas para administrarla de forma inhalada, lo que evitaría en un futuro los incómodos 'pinchazos', adelanta el doctor Francisco Morales, presidente del Congreso. También se hablará de mejores formas de atención y educación del diabético, la prevención de esta enfermedad y sus complicaciones y el estado actual de las investigaciones encaminadas a la curación definitiva de la diabetes (trasplante de islotes y células madre).

de la diabetes.

«Se ha pasado del consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado a la dieta americana, a la comida rápida denominada 'basura' con mucha grasa, azúcares simples, mucha sal y deficiente en fibras, minerales y vitaminas. Este cambio en la dieta está provocando una auténtica epidemia de la diabetes de tipo 2 porque los genes de la especie humana, que lleva siglos acostumbrada a pasar hambre, no están ahora acostumbrados a esta abundancia de alimentos. Nuestro organismo no viene preparado 'de fábrica' para unas comidas con tanta densidad en grasa como la que hay ahora. El otro factor asociado es el descenso de la actividad física. Ya no se trabaja en el campo y no se consumen calorías porque los trabajos son más sedentarios», señala el experto.

JUAN LUIS CABANILLAS ES DIABÉTICO HACE 15 AÑOS Y JUGADOR DE VOLEY

«Para mí pincharme es como comer»

Va a comenzar Empresariales, juega en Primera División Nacional con el Badajoz Voleibol Club, tiene 18 años y le diagnosticaron que era diabético de tipo 1 hace ocho años. No hay antecedentes en su familia.

—¿Recuerda cuándo le comunicaron que era diabético?

—Tenía diez años y no era muy consciente de cómo repercuti-



ría en mi vida. Al principio llegaba la hora de pincharme y lo veía como un juego, así me lo transmitieron para que no fuera muy traumático.

—¿Cuántas veces se pincha al día?

—Cuatro, a la hora del desayuno, de la comida, de la cena y antes de acostarme, sobre las doce. Lo hago en distintos lugares, el brazo, la espalda, los muslos, la barriga, los glúteos, hay que alternar.

—¿Cómo le afecta en los desplazamientos con el equipo?

—Tengo que extremar el control y adaptar las horas de pincharme a los horarios de los partidos. Comigo viaja la máquina para controlar la glucosa y la insulina.

—¿Ha ido a campamentos de dia-

béticos para aprender a controlar su enfermedad?

—Sí, estuve dos veces cuando tenía once años. Es una experiencia muy positiva porque todos son como tú y te comprenden.

—¿Considera que tiene asumida su condición de diabético?

—Sí, pero después de verlo como un juego me di cuenta de lo pesado que era y con lo que me había tocado vivir. Pincharse es una cosa más de tu vida, como el que tiene que comer.

—¿Qué tal trata la sociedad a los diabéticos?

—Bien, no me siento rechazado, pero no puedo pincharme en sitios públicos porque te confunden con un drogadicto. Da lugar a equívocos.

ISABEL ES DIABÉTICA Y ACABA DE SER MADRE

«Te obliga a ser una persona ordenada»

Tiene 32 años, acaba de ser madre y es diabética de tipo 1 desde que tenía 15 años. «Me lo dijo mi madre cuando fue a recogerme al instituto con los ojos llenos de lágrimas», recuerda.

—¿Su detección fue a tiempo?

—En mi caso, la de tipo 1, es una diabetes que se manifiesta en poco tiempo. Me fui encon-



trando mal, no dormía bien, y me hice las pruebas.

—Después de 17 años con la enfermedad, ¿en qué ha cambiado su vida?

—En todo. La diabetes te condiciona mucho y te obliga a convertirte en una persona súper responsable y ordenada. Es algo que no te abandona, aunque aprendas a convivir con ella. Yo cuando iba al instituto y quería hacer un viaje, o me pinchaba yo sola o no podía salir.

—¿Cuánto tardó en aprender a pincharse sola?

—No más de una semana. Me dije que tenía que aprender para poder estar fuera de casa. Eso con 15 años es un golpe gordo.

—¿Han mejorado los medios que tenéis los diabéticos al alcance para normalizar vuestra vida desde entonces?

—Totalmente. Yo cuando empecé nos daban una única jeringa de cristal con varias agujas que había que cocer para desinfectar y aquello era como un ritual, hasta que aparecieron las de plástico desechables, y después con lupa para ver mejor la dosis, los medidores de niveles de glucosa, ... aunque queden cosas, todo avanza por suerte.

—¿Cada cuánto ha de revisarse?

—En mi caso cada tres meses, pero la suerte es que en Badajoz el Servicio de Endocrinología funciona perfectamente y vienes cuando lo necesitas sin pedir cita.

JOSEFINA ACEDO ENFERMERA EDUCADORA EN DIABETES DEL H.I.C.

«Si la diabetes se complica puede ser una tragedia»

Es la enfermera del Infanta Cristina que ejerce la función de educadora en diabetes, una especialidad que no existe ni administrativa ni académicamente pero que resulta imprescindible para el diabético. Lleva 20 años asesorándolos, principalmente a los diabéticos de tipo I, los más jóvenes.

—¿Cómo les afecta su condición



a los diabéticos?

—Depende de la personalidad, pero para muchos es como una losa que le cae encima y ahí estás tú para informarle y ayudarle a cambiar de hábito de vida. La educación en esto es importantísima para que viva su enfermedad desde la independencia.

—¿Suelen volverse disciplinados?

—Hay de todo. Algunos pasan de su diabetes y otros se lo toman en serio y saben controlarse. Lo importante es aceptar la diabetes y los educadores les tenemos que dar los instrumentos para que puedan hacer su vida estando controlados, pero en última instancia depende de ellos.

—¿Qué ocurre con los que no respetan los tratamientos?

—De los enfermos que no se con-

trolan hemos visto casos que han derivado en ceguera o miembros amputados o gente que ha muerto con 30 años, entonces se acuerdan.

—Por lo tanto hay casos verdaderamente trágicos ...

—Lo que pasa es que la diabetes no duele, pero las complicaciones pueden ser una tragedia, por eso opino que todos los diabéticos tienen derecho a una formación sobre su enfermedad.

—¿Cree que ese derecho se cumple en Extremadura?

—Sí. Sólo pido que las autoridades sanitarias se vuelquen un poco más en cuanto a las nuevas formas de administración de insulina. Que los avances lleguen por igual a todas las comunidades autónomas.