

La adherencia a los cambios en el estilo de vida no es tan buena como al control farmacológico

Se ha constatado que la obesidad es el principal factor predictor para el desarrollo de diabetes tipo 2

C. SIMON

La obesidad es el factor predictor número uno de diabetes, y la diabetes es el paradigma del riesgo cardiovascular. "El sujeto diabético, en el momento en que se diagnostica su enfermedad, ya tiene daño cardiovascular. Por su parte, el obeso, que presenta alteraciones muy incipientes en los niveles de glucosa o de colesterol y de HTA, suele desarrollar desde el principio daño cardiovascular", ha explicado a DM Rafael García Robles, presidente de la Somha.

Por eso, las medidas de prevención hay que establecerlas en ese grupo de población. Así, el Plan Integral de Nutrición (ver DM del 30-X-2003) tiene una importancia excepcional

En el momento del diagnóstico, el sujeto diabético ya ha desarrollado daño cardiovascular

para el control de las alteraciones cardiovasculares.

Para García Robles, el médico de atención primaria es el peón clave en la instauración de las pautas preventivas. "Es el que detecta los niveles alterados de glucosa, la obesidad y la HTA y otros factores asociados".

Con el control de la obesidad se logrará proteger a



JOSE LUIS PINDADO

Rafael García Robles, presidente de la Somha.

un determinado grupo poblacional, para que desarrolle menos diabetes o al menos retrase su aparición.

El especialista ha recordado que, antes de que un paciente llegue a ser diabético, tiene la glucosa alta,

unos niveles de colesterol en el límite y empieza a padecer hipertensión. Cuando surgen estos síntomas, se debe intervenir, tanto de forma farmacológica como no farmacológica.

Daño vascular

Si se controlan todos los factores de riesgo para desarrollar la diabetes, se protegerá del daño vascular que ya tiene de base el sujeto. No obstante, el seguimiento de estos pacientes es difícil. "Los estudios sobre los cambios en el estilo de vida muestran datos muy buenos. El problema es que la adherencia es menos importante que la que se da a los fármacos".

No obstante, el arsenal terapéutico disponible ofrece buenos resultados en la prevención del riesgo.