

LA INCIDENCIA DE ESTA PATOLOGÍA EN LA PROVINCIA ES LA MAYOR DE LA COMUNIDAD Y SUPERA LA MEDIA NACIONAL

La diabetes en niños aumenta de forma alarmante en Castellón

En la primera quincena de julio han detectado esta patología a dos niños de 3 años en el centro La Plana

Uno de cada nueve castellonenses padece esta enfermedad y acude a la farmacia para el tratamiento

ISABEL FERNÁNDEZ
CASTELLÓN

Es alarmante el aumento que ha experimentado la diabetes en Castellón en los últimos meses y en especial en los niños menores de cuatro años. Así de contundente se expresaba María Teresa Mari, enfermera y educadora de la Unidad de Diabetes del hospital La Plana y presidenta de la Asociación de Diabéticos de Castellón, Adica. Tan sólo en la primera quincena del mes de julio han detectado en el hospital La Plana dos casos en niños de tres años, y en el mes de junio, otro en un niño de seis años. Y todos ellos son del tipo I.

Para la educadora de Unidad de Diabetes del hospital de Vila-real no tiene ninguna explicación racional. "Antes se daba más los casos en la época de la adolescencia, que coincide con los cambios hormonales. El por qué de este cambio, no se sabe", señalaba Tere Mari.

Recordó que esta patología, la del tipo II, afecta al 12,8% de la población en la provincia de Castellón, según el estudio realizado en el centro de salud de Burriana y hecho público el pasado mes de febrero, lo que indica que uno de cada nueve castellonenses padece esta patología y acude a la farmacia para obtener su tratamiento.

Otro dato que los expertos resaltan y que Teresa Mari pone de relieve es que "la diabetes afecta al doble de personas" que en el resto de la Comunidad cuya incidencia se sitúa en torno al 6%, y supera la media nacional.

ESTILO DE VIDA // El problema añadido es que "cuanto más envejece la población hay más personas con esta enfermedad. Además, la diabetes gestacional ha crecido mucho", insiste Mari. Pero el mayor peligro es que esta enfermedad seguirá creciendo en la población si no se cambia el estilo de vida, señalan los especialistas. Hasta tal punto que en los próximos años preven que



► Medio centenar de niños de la Asociación de Diabéticos de Castellón disfrutaban una tarde en las instalaciones de Aquarama.

los afectados se dupliquen en la provincia y en el 2010 puede ser ya una epidemia. De hecho, Castellón junto con Cádiz son las ciudades españolas con más casos diagnosticados. Y en los niños aumenta esta prevalencia.

Múltiples son los desencadenantes de la diabetes, explicaba esta educadora, "aunque genéticamente se lleva". Desde una alimentación no sana, pasando por un virus, "hasta el estrés que se sufre por la muerte de un ser querido, la separación de unos padres, el estilo de vida o incluso una tensión grande como un examen de selectividad".

Las embarazadas que sufren diabetes durante la gestación, explica Mari, "si a la larga son obesas, hacen vida sedentaria y tienen antecedente familiar acaban con diabetes tipo II".

consejos CÓMO LLEVAR UNA VIDA SANA

► **Adiós al sedentarismo.** Ejercicio y caminar 30 min. tres veces a la semana.

► **Dieta equilibrada** a base de frutas, verduras, pocas grasas, aceite de oliva y pescado. Controlar la sal y evitar la bollería industrial.

► **No al estrés.** Sobrecarga el corazón. La tensión arterial, por debajo de 130/80.

► **Controle el alcohol;** su peso y abandone el tabaco.

"La educación es clave para que uno sea autogestor de su enfermedad"

► La educación del diabético crónico es fundamental para controlar el cambio de vida. El objetivo, dice Mari, "es que sea autogestor de su enfermedad". Para ello se les facilita información, educación y la acción. Enseñan a comer, a repartir los alimentos y a seguir una dieta.

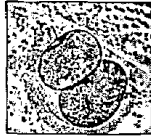
► La reprogramación de la vida es clave. "No puede decir 'hoy no me pincho'; ha de programar lo que va a hacer. No tiene insulina en su organismo y tiene que adaptarse". "Tiene que saber qué comer y cuándo; cuánto

ejercicio hacer y a qué horas, porque depende del 'pico' de insulina".

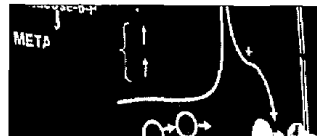
► Aprender qué alimentos se transforman en azúcar en sangre es importante. "Los alimentos que no la contienen están en los que corren y nadan, excepto la vaca y derivados de la leche.

► Al diabético tipo II deben hacerle la prueba HbA1c (hemoglobina glicosilada) cada 3-6 meses según el control que lleve, ya que significa la media del control que ha llevado en los últimos 3 meses.

▷ 1
PEDIATRAS RELACIONAN LA OBESIDAD CON EL TIPO II
Los pediatras hablan en EEUU de la relación entre aumento de diabetes tipo II y la obesidad.



▷ 2
AVANCES EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES
El científico Bemat Soria revela los hallazgos en su investigación con monocitos.



▷ 3
LOS DATOS DE GLUCOSA SE ENVIARÁN POR EL MÓVIL
Los diabéticos catalanes ya pueden enviar los datos del glucómetro a través del móvil.

reglas de oro

LA DIABETES Y LA SALUD

UNA PERSONA PUEDE TENER DIABETES Y NO SABERLO. 7 PRINCIPIOS PARA CONTROLARLA

▷ ¿Siente sed a menudo? ¿Orina con frecuencia? ¿Ha perdido peso sin hacer esfuerzo? ¿Tiene familiares con diabetes? ¿Ha tenido diabetes en el embarazo? ¿Alguno de sus bebés pesó más de 5 kilos al nacer? Si las respuestas son positivas se hace prueba de sangre.

▷ Averiguar qué tipo de diabetes tiene. Tipo I: hay que inyectarse insulina cada día. Tipo II: se controla con dieta y ejercicio físico. Con pastillas o bien con insulina.

▷ Recibir atención regular para su diabetes. Visita regular al médico, educador en diabetes o nutricionista. Obtener apoyo familiar.

▷ Aprender cómo se controla. Pedir al médico información correcta y al día, y hablar con nutricionistas para que le enseñen.

▷ Saber cómo controlar el azúcar elevado en la sangre. Mantener dieta saludable; ejercicio físico regular; tomar los fármacos que le recete y examinar el nivel de azúcar.

▷ Medir regularmente el nivel de azúcar en sangre. Examen de la hemoglobina A1c que indica dicho nivel en los dos últimos meses.

▷ Informarse cómo controlar y prevenir los problemas: vista, riñón, corazón, sistema nervioso y derrame cerebral.

REPORTAJE

“No me pierdo nada en la vida”

La jeringuilla y la insulina son sus compañeras inseparables ≡ Hace doce años que Andrea Suárez convive con la diabetes ≡ Toda una vida a sus 20 recién cumplidos

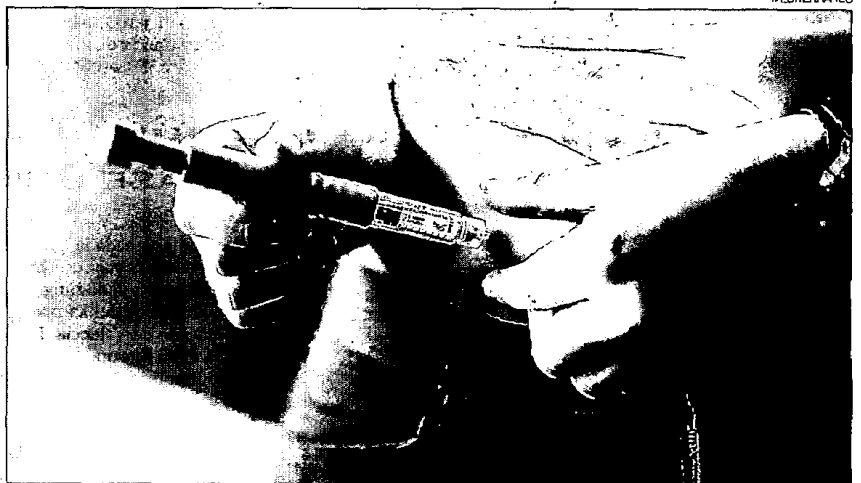
I. F. CASTELLÓN

“No me he perdido una fiesta o algo que realmente me haya apetecido por culpa de la diabetes. Simplemente, con la insulina lo he regulado. Si alguna noche me he pasado, al día siguiente lo he pagado”. Así de decidida y rotunda se expresa Andrea al hablar de esta enfermedad que no respeta a jóvenes ni a niños. Andrea tenía 8 años cuando los médicos le detectaron la Diabetes Mellitus tipo I. Su páncreas no fabricaba insulina y ella debía inyectársela a diario para regular esa carencia.

Los síntomas agudos se los detectaron en el verano, a los 8 años, tras sintomatología clásica: debilidad, pérdida sucesiva de peso, mucha sed, ingesta de agua y líquidos de forma constante y orinar mucho. Los análisis fueron reveladores y Andrea fue hospitalizada. “Allí me explicaron en qué consistía la enfermedad ya que nadie sabíamos nada de ella”. Recordó que su padre se había referido al suyo por la diabetes, “pero se controlaba con pastillas. Él era del tipo II y yo-tipo I”, matizó. “Salí de allí con una maquina para controlar el azúcar, jeringuillas y una dieta a seguir”.

Una nueva vida

“Al principio yo me iba controlando. Desde el primer día me pinchaba yo sola”, comentó Andrea. Entonces no había los ade-



►► **Constancia** ► Se pincha 3 veces al día para que su organismo tenga la insulina que no fabrica.

lantos de ahora: ni los llamados bolígrafos para pincharse insulina ni comidas y helados sin azúcar. “Era un un engorro. Iba con una jeringuilla y las botellitas a todas partes. Según el valor de la glucemia que tenía me ponía más o menos unidades de insulina. ¡Con 8 años y sin tener ni idea de anda!”.

Fue el principio de su nueva vida. Se ha transformado en una persona disciplinada, metódica y sana. Comida sana -frutas, verduras, pescado-, controlar las comidas que luego se transforman en azúcar, hacer ejercicio, “te guste o no, tengas ganas o no, porque te va bien para el organismo”, controlan-

do momento y duración. “Has de ser un reloj, tienes un horario de comida muy ajustado y has de comer sin ganas”. “Al principio es duro, pero luego te acostumbras. Es una forma de vida, pero es complicado”, dice Andrea Suárez. “Significa tener disciplina en la vida, no has de ser persona dejada. Levantarte y pincharte. Es un poco engorroso, pero dependes de ello”. “En mi bolso llevo un boli de insulina y un sobre de azúcar; con eso me siento segura a donde vaya”, añade.

La adolescencia la encaró de forma natural y sin problemas. “Cuando te pasas una noche y llegas a casa tarde y cansada, y

no te pinchas insulina antes de ir a dormir, estas dos o tres días mal hasta que vuelves a la normalidad. También aprendes”.

A los chicos jóvenes que se les detecte la diabetes les envía un mensaje: “Que no se asusten, no es grave. Es una nueva forma de vida, te guste o no, es lo que te ha tocado. Pero, tranquilos, que controlando, no os váis a perder nada en la vida”. ≡

► SEGURIDAD

“Con mi boli de insulina y el sobre de azúcar en el bolso, me siento segura”