

PEDRO RAMOS CALVO MÉDICO Y ESCRITOR

«El deporte es un gran aliado de las personas diabéticas»

Aula HOY abordará la enfermedad, su prevención, tratamiento y avances científicos, con un médico y un deportista de élite que padece diabetes desde los 23 años

MANUELA MARTÍN/BADAJOS

Más de tres millones de españoles padecen diabetes, aunque el 20% no lo sepan. Esta cifra da una idea de la importancia social y médica de una enfermedad que ha sido calificada como la plaga del siglo XXI. No obstante, los avances científicos permiten hoy a los diabéticos llevar una vida normal, e incluso practicar deporte a alto nivel, siempre que controlen la enfermedad. De este asunto va a hablar en Aula HOY Pedro Ramos Calvo, médico. Estará acompañado de Iosu Feijóo, escalador, ciclista y diabético desde los 23 años.

Las conferencias, bajo el título 'Que la diabetes no te detenga', tendrán lugar hoy lunes a las 20,15 en el salón de actos de Caja Extremadura en Cáceres y mañana martes a la misma hora en el Hotel Barceló-Zurbarán de Badajoz.

-¿La diabetes no tiene por qué suponer un hándicap para un deportista?

-Una persona con diabetes puede desarrollar una vida prácticamente normal siempre y cuando tenga controlada la enfermedad. Una prueba patente de cómo sufriendo diabetes se puede desarrollar una vida normal e incluso desarrollar actividades de élite es Iosu Feijóo, montañero y diabético. Ha seguido las normas al pie de la letra y eso le ha permitido lograr una progresión normal en su actividad deportiva, con entrenamientos diarios y expediciones a los mayores picos del mundo. Ante la pregunta de si una persona con diabetes puede desarrollar una actividad física la respuesta es clara, no solo puede, sino que debe.

-¿La enfermedad mejora con el deporte?

-Al igual que le sucede a los pacientes de asma, debe practicar una actividad física, en determinadas condiciones y con determinadas características. Es imprescindible. En el caso del diabético, el desarrollo de una actividad física regular facilita que los músculos consuman el azúcar que hay en exceso en la sangre. En segundo lugar, hace disminuir la cantidad de glucosa que hay en la sangre porque la actividad física hace que las células del cuerpo sean más sensibles a la propia insulina. Al ser más sensibles con pocas cantidades de insulina las puertas de las células se abren, entra la glucosa y se utiliza. En tercer lugar, como son las células del organismo más sensibles a la insulina, obviamente se necesitan menos dosis de insulina. Aquí el deporte es un aliado. Siempre partiendo de la base de que la persona con diabetes que controla su enfermedad tiene una calidad de vida normal.

Controlar

-¿Puede llegar a vivir como si no tuviera diabetes?

-La pregunta que le puede surgir a una persona diabética es cómo sabe que tiene controlada la enfermedad. Hay una proteína que tenemos en la sangre que se llama

hemoglobina glucoxilada, HB1AC. Esta proteína es un pequeño chip que registra los niveles de glucemia durante los últimos dos o tres meses. De tal manera que cuando en un análisis de sangre normal la cantidad de HB1AC se acerca al siete o menos de siete, tenemos controlada la enfermedad. Indica que los niveles de glucemia no han sido ni altos ni bajos. Sin embargo a medida que aumenta este valor indica que ha habido grandes oscilaciones de glucosa en la sangre.

-¿Los propios diabéticos son conscientes de que el deporte es bueno para ellos o se limitan?

-Hay que partir de la base de que en España hay más de tres millones de diabéticos, lo que supone alrededor del 7% de la población. Además, este porcentaje va en aumento. También aumentan los niños diabéticos por el peligro de las tres 'c': chucherías, colas y refrescos y chocolates. Unido al sedentarismo, obligan a que en la sangre en muchos momentos del día haya grandes cantidades de azúcar. Eso poco a poco fatiga al páncreas y deja de producir insulina.

-Es preocupante.

-Cada año hay un 6% más de niños diabéticos por este factor. La diabetes y el asma son las grandes epidemias del siglo XXI. Más grave que el hecho de que más de tres millones sean diabéticos es que casi el 70% no tienen controlada la enfermedad.

-Unos no lo saben y otros no siguen el tratamiento.

-Se calcula que el 20% de las personas que sufren diabetes no saben que lo son. Se les diagnostica la enfermedad como consecuencia de una complicación, ya sea angina de pecho, infarto, heridas que no cicatrizan... Es importante la cifra de los que no la tiene controlada, porque no sigue las normas que se le aconsejan. También existen diabetes difíciles de controlar y hay que recurrir a terapias como las bombas de insulina (BICI). También es cierto que se están dando grandes pasos en el tratamiento de la diabetes.

Bomba de insulina

-¿Cuáles son los principales avances?

-Desde hace un año tenemos una nueva insulina en el mercado que se llama lantus. Es una insulina basal que se puede administrar una vez al día y mantiene la glucemia basal más o menos constante, siempre unida a las insulinas rápidas que hay que administrar antes de las comidas. Esta es una innovación importante. Otras son las bombas de insulina que son autoprogramables. Ellas analizan la glucosa en la sangre y administran más o menos insulina directamente.

-Una especie de páncreas artificial.

-Sí. Todavía no está extendida, pero están a la vuelta de la esquina. Otra innovación son los trasplantes de islotes. En el último año se han realizado más de cien trasplantes.

-La investigación con células madre es otra esperanza.

-Los expertos en esta línea de trabajo, como es el caso de Ramón Gomis o Bernat Soria, dicen que en el plazo de diez a quince años ésta será la vía de curación de los diabéticos.

«La mejor prevención es evitar el sobrepeso y la obesidad»

-Aunque la ciencia avanza, la clave en enfermedades como la diabetes es la prevención.

-Es lo más importante. Hay que actuar sobre ello. La prevención de la diabetes está en el control del peso: evitar el sobrepeso y la obesidad. En segundo lugar hay que incrementar la actividad física, porque es el elemento que nos ayuda a eliminar excesos de azúcar en la sangre. En tercer lugar, disminuir el consumo de los azúcares rápidos, que disparan la glucosa y obligan a trabajar en exceso al páncreas. Y en aquellas personas que tengan diabetes hay que prevenir las complicaciones de la enfermedad.

-¿Cuales son las principales?

-El aumento de glucosa en la sangre va lesionando las paredes de los vasos sanguíneos. Eso posibilita complicaciones vasculares, como el infarto, alteraciones del riñón, falta de riego en las piernas, problemas de la visión, trombosis cerebral. De hecho, el 20% de los infartos que se registran en los servicios de urgencia de los hospitales españoles son en diabéticos. Para prevenir la aparición hay que controlar la enfermedad.

-La formación de los pacientes parece ser la clave en esta enfermedad, más que en otras.

-Hay que dar la mayor información posible y demostrar que se puede ser diabético y un deportista de élite siempre y cuando se cumplan las condiciones de alimentación y el tratamiento que el especialista recomienda.

-¿La diabetes viene determinada por la herencia genética?

-Hay una predisposición genética. En la de tipo 1 es bastante clara. También en la 2, pero con menor trascendencia. Ahí influyen más los factores ambientales.

PERFIL

Formación: Pedro Ramos tiene 46 años, es médico y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad del País Vasco y de Educación Física en la Facultad de Formación del Profesorado.

Publicaciones: Ha escrito 14 libros sobre temas científicos y de divulgación. Es colaborador del programa de TVE Saber Vivir y de varios medios del grupo Vocento.

IOSU FEIJÓO: Trayectoria: Tiene 39 años. Es aficionado al montañismo desde los 16 años. Desde los 23, en que le detectó una diabetes utiliza insulina. A los 26 años escaló el Everest. Ha hecho expediciones a la Antártida, el Polo Norte y el Polo Sur. Ha escalado los Pirineos 500 veces. Es ciclista y practica el piragüismo. Hablará en Aula HOY de su experiencia como deportista y afectado de diabetes.