



De sangre dulce

Más de 20.000 navarros padecen diabetes, una enfermedad de momento crónica y que puede afectar a personas de todas las edades

ASOCIACIÓN

Los diabéticos navarros pueden conocer a personas que están viviendo su misma experiencia en la Asociación Navarra de Diabéticos. Con 485 socios (360 que sufren la enfermedad y 125 familiares), realiza actividades muy variadas para informar, conocerse mejor y ponerse en contacto con especialistas en diabetes. Así, entre las actividades que están organizando destaca un encuentro de adolescentes de 14 a 18 años en Bértiz los días 11, 12 y 13 de marzo con cinco especialistas de cocina; cursos de formación para debutantes (personas recién diagnosticadas) y para sus padres; excursiones; seminarios de cocina; cursos de formación para debutantes (personas recién diagnosticadas) y para sus padres; excursiones; una comida en Artajona; un ciclo de charlas en torno al Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre); grupos de autoayuda para jóvenes y mayores, etc.

En la nueva sede de la Asociación en la calle Calderería, se aprecia un mayor movimiento en la participación y en la organización de actividades. Su presidente, Juanito Remón, así lo siente. A los 37 años (ahora tiene 42), se le diagnosticó la diabetes tipo 1. Tras un primer mes dominado por la preocupación -"lo que más te cuesta superar es que te digan que es una enfermedad para toda la vida", asegura-, no le quedó más remedio que hacerse a la idea de que la insulina iba a convertirse en compañera inseparable hasta que se encuentre una solución a su enfermedad.

"El aspecto psicológico influye mucho, pero sí te preocupas, también te repercute en el azúcar. Yo hago la misma vida que antes, e incluso me cuidó más. Lo que sí cambia es que tengo que controlar el nivel de azúcar continuamente, pincharme insulina y llevar un control de las comidas muy estricto", reflexiona. Éste es el nuevo día a día de personas como Juanito que ahora han tenido que enfrentarse a otras trabas a la hora de encontrar trabajo o de renovar el carnet de conducir. Por eso, recomienda a los diabéticos que se unan a la Asociación para lograr avances y realizar reivindicaciones. En cuanto al futuro, lo mira con optimismo: "Hay que intentar llegar lo mejor posible a la curación. Nos estamos cuidando para eso".



La glucosa es el denominador común del día a día de más de 20.000 navarros que padecen una enfermedad crónica y que puede afectar a todo tipo de personas y de cualquier edad: la diabetes.

Se estima que entre el 4 y el 6% de la población la padece, aunque por encima de los 65 años el 15% puede tener problemas de glucosa.

QUÉ ES

Consiste en una concentración de glucosa en la sangre demasiado alta que se produce bien por falta de insulina o bien porque la insulina que fabrica el páncreas no funciona correctamente.

FUNCIÓN DE LA INSULINA

La glucosa proviene de los alimentos que se consumen y del propio cuerpo y es transportada por la sangre a todas las células del cuerpo gracias a la ayuda de la insulina, una sustancia química fabricada y liberada por el páncreas. Si no se fabrica o no funciona correctamente, la glucosa no puede entrar en las células causando diabetes por una alta concentración de glucosa en la sangre.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1: Afecta aproximadamente al 10% de los diabéticos. Las células beta del páncreas, que son la fábrica que produce insulina, no funcionan porque han sufrido una agresión inmunológica por parte del propio organismo. Por lo tanto, desde el inicio necesitan inyectarse insulina y se convierten en personas insulino dependientes.

"En algunos casos -explica el jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Navarra, Juan José Barbería-, se produce un periodo que se conoce como 'luna de miel' o periodo de remisión. Al tratar al diabético con insulina, se comprueba que cada vez necesita menos cantidad, y da la impresión de que la célula beta de producción de insulina tuviera algún tipo de recuperación, pero desgraciadamente es una recuperación transitoria".



Un niño se somete a una prueba de diabetes.

Este tipo de diabetes se da con mayor frecuencia en personas jóvenes (menores de 40 años) y no obesas.

Diabetes tipo 2: Es la más frecuente (la padece el 90% de los diabéticos) y consiste en que la insulina que produce el páncreas no funciona correctamente. La glucosa se queda en la sangre, el páncreas se esfuerza más y acelera la producción de insulina hasta que va perdiendo capacidad. Este tipo de diabetes suele aparecer en personas obesas y de más de 40 años.

SÍNTOMAS

En el caso de la diabetes tipo 1, los principales síntomas son orinar con frecuencia, sentir mucha sed y beber mucho y perder peso. Normalmente se detecta en el inicio de la enfermedad.

En el caso de la diabetes tipo 2, es frecuente que la enfermedad ya exista desde antes sin que se haya notado y que se descubra por otros motivos mé-

dicos, algunos de ellos derivados de la propia diabetes.

COMPLICACIONES

"No todos los diabéticos van a tener complicaciones -asegura Barbería- pero algunos tienen más posibilidades por un aspecto que no podemos controlar: su influencia genética para desarrollarlas".

Lo que sí se puede controlar es que cuando la glucosa esté más próxima a la del no diabético, esas personas tendrán menos posibilidades de desarrollar complicaciones crónicas a largo plazo como alteraciones en la visión (retinopatía), en el riñón (nefropatía) o en los nervios (neuropatía). También pueden aparecer otras complicaciones crónicas como infartos de miocardio, anginas de pecho, trombosis cerebral... y otras agudas como la hiperglu-

cemia (cuando a un diabético le sube la glucosa) o la hipoglucemia (disminución de los niveles de glucosa por pincharse más insulina, comer menos o hacer más ejercicio de lo que se debe)

TRATAMIENTO

En la diabetes tipo 1, insulina en sus diversas variantes: jeringuilla, bolígrafo, infusor de insulina subcutánea para pacientes concretos. En la de tipo 2, dieta para perder peso, y si no funciona, pastillas; si tampoco ésta es la solución, insulina.

PREVENCIÓN

Evitar la obesidad, hacer ejercicio y una alimentación sana.

CURACIÓN

"Se han dado mucho avances, pero algún día se resolverá la enfermedad. El camino está iniciado y los diabéticos tienen que llegar a ese día en las mejores condiciones posibles", concluye el doctor Barbería.