



CERCO A LA GLUCOSA

Diabetes: el azúcar no debe subir del siete

SIN CONTROLAR, ESTE MAL PUEDE CAUSAR INFARTOS O CEGUERA.
ANALIZAR LA SANGRE CUATRO VECES AL AÑO LOGRARÍA EVITARLO.

En España hay dos millones y medio de diabéticos, enfermos cuyos organismos son incapaces de emplear correctamente la insulina, la hormona que se fabrica en el páncreas y que regula los niveles de azúcar en la sangre. Es una patología para la que aún no existe cura, pero con una dieta saludable, un poco de ejercicio y un control regular de los niveles de glucosa se puede conseguir llevar una vida absolutamente normal.

La medición rutinaria del nivel de glucosa al que se someten los diabéticos es un método eficaz para determinar qué cantidad de insulina precisan a diario. Pero para saber si la terapia es efectiva, se necesitan datos más preci-

sos, como el nivel de hemoglobina glicada (A1C). Este parámetro es la 'memoria' del azúcar en sangre y con él se determina si el diabético está controlado o si tiene riesgo de desarrollar patologías asociadas a su enfermedad. Se detecta con un sencillo análisis de sangre y, según los especialistas, debe realizarse cuatro veces al año.

La Federación Española de Diabetes (FED) lleva meses realizando campañas de concienciación entre los enfermos y los profesionales sanitarios para que los pacientes, además de realizarse controles diarios de su glucosa en sangre, vigilen, de forma periódica, sus niveles de A1C para mantenerlos siempre por debajo de siete. José Antonio

Vázquez, presidente de la FED, estima que la medición de la glucosa a través de un pinchazo en el dedo «no es suficiente, porque puede variar mucho de un momento a otro. Sin embargo, la A1C proporciona una medida de la glucosa global en sangre durante los últimos tres meses, por lo que resulta correcta para controlar la enfermedad del paciente y llevar un tratamiento más adecuado».

Vigilar el descontrol. En las personas que no padecen diabetes, el nivel de A1C, es decir, el porcentaje de hemoglobina en los glóbulos rojos que tiene glucosa adherida, oscila entre el cuatro y seis por ciento. En los diabéticos que tienen controlada su enfermedad, el nivel ronda entre el 6,5 y el siete. Pero cuando el valor supera esa cifra, la patología está fuera de control. Existen múltiples factores que pueden hacer que esta cifra se altere, pero fundamentalmente suelen ser un estilo de vida poco saludable, con una alimentación desequilibrada y la ausencia de ejercicio físico, y la falta de un tratamiento adecuado lo que la suelen disparar esta cifra por encima de siete.

Enfermedades en cascada. En esta situación se encuentran siete de cada diez españoles, a los que un nivel alterado de glucosa los coloca en riesgo de sufrir infartos, ictus, retinopatías que pueden causarles ceguera, dolencias de riñón para las que pueden requerir diálisis o incluso trasplantes y hasta hemiplejias. Un simple análisis, a juicio de Esther Díez, presidenta de la Federación Española de Asociaciones de Educadores en Diabetes (FEAED), bastaría para evitar estas patologías.

Por qué es importante la A1C. Científicos británicos han demostrado que mantener la A1C por debajo del siete rebaja mucho la posibilidad de enfermedades. Una reducción del uno por ciento, por ejemplo, disminuye el riesgo de muerte en un 25 por ciento, un 18 las posibilidades de sufrir infarto de miocardio y hasta un 35 la probabilidad de enfermedades renales y oculares. ■