

Berbés Asociados

La cifra de diabéticos en España se duplicará en 20 años, alcanzando los cuatro millones

- Casi el 90% padece diabetes tipo 2, relacionada con la obesidad y con un estilo de vida sedentario.
- Los fármacos antidiabéticos orales reducen el nivel de glucosa y mejoran la sensibilidad a la insulina.
- Una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico y no fumar son medidas que ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que, día a día, se "extiende" entre más gente. Si en la actualidad se calcula que hay unos dos millones de afectados por esta patología en nuestro país, los expertos sostienen que esta cifra se puede doblar en los próximos 20 años, afectando a unos cuatro millones (1). Aproximadamente, el 90% de los diabéticos padecen diabetes tipo 2, una forma de la enfermedad relacionada con hábitos de vida perjudiciales como la obesidad (derivada de una dieta inadecuada y rica en calorías y grasas) y el sedentarismo (2).

Al igual que ocurre en otras enfermedades, los hábitos de vida que adopta el paciente juegan un papel fundamental en la evolución de la diabetes. Seguir una dieta equilibrada y mantenerse activo son dos de las claves principales para tener bajo control esta patología, sobre todo si se trata de la diabetes de tipo 2 o no insulino dependiente, en la que una alimentación inadecuada y el sedentarismo se convierten en los dos grandes factores de riesgo para su aparición (se calcula que el 80% de las diabetes de tipo 2 son causadas en la actualidad por estos motivos). Abandonar el tabaco y controlar los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, obesidad, exceso de colesterol...) son otras medidas recomendadas.

En muchas ocasiones, basta con introducir modificaciones en el estilo de vida para poner bajo control las cifras de glucosa en sangre (3); en caso de que estas acciones no den el resultado esperado, será preciso recurrir a la terapia farmacológica, primero con medicamentos orales y, si éstos no surten efecto, mediante la administración de insulina.

Pero antes de llegar a esta etapa terapéutica, la dieta y el ejercicio físico constituyen, como hemos dicho, dos medidas esenciales en el control glucémico de los enfermos de diabetes. "Acompañar la terapia con fármacos de otras medidas relacionadas con el estilo de vida resulta fundamental para el buen resultado de cualquier opción terapéutica", reconoce el Dr. Ramón Gomis, Jefe de la Unidad de Endocrinología y Diabetes del Hospital Clinic, de Barcelona, y Presidente de la Sociedad Española de Diabetes, que participa en el I Seminario para Medios de Comunicación sobre Diabetes tipo II, en el que aborda temas como el abordaje del control glucémico o la actividad educativa en prevención y manejo de la diabetes.

Dieta sana y ejercicio

Con respecto a la alimentación, lo primero que se debe hacer es adecuar la cantidad de calorías que se ingieren a diario con respecto a las características individuales de cada paciente: actividad física que desarrolla, edad, sexo y relación

entre el peso y la talla. Y también conviene tener en cuenta si existen otras patologías asociadas a la diabetes, factores de riesgo (hipertensión arterial, exceso de colesterol...) o complicaciones macro o microvasculares.

En general, los expertos recomiendan limitar la ingesta de los hidratos de carbono simples (azúcares, dulces, refrescos, frutas y zumos...), ya que son absorbidos rápidamente por el intestino y provocan elevaciones bruscas en los índices de glucosa; al contrario, los hidratos de carbono complejos (pan, pasta, cereales, verduras, legumbres...) deben ser prioritarios en la dieta, puesto que permiten una liberación paulatina de la glucosa, lo que no altera sustancialmente los niveles de glucosa (4), además de evitar la sensación de hambre al poco tiempo de haberlos ingerido, evitando el picoteo, que constituye un "factor de riesgo" para ingerir carbohidratos simples.

El ejercicio físico, al igual que la alimentación, constituye un pilar básico en el tratamiento inicial de la diabetes tipo 2. Eso sí, siempre debe estar controlado por un experto para poder ser practicado sin riesgos para la salud. Los estudios realizados con diabéticos de tipo 2 que practican ejercicio de forma regular y controlada ponen de manifiesto que la actividad física disminuye los niveles de glucosa durante el ejercicio y tras la realización del mismo, lo que contribuye a reducir la necesidad de ingerir fármacos (5).

Estos efectos positivos se deben a varios factores: el ejercicio aumenta la sensibilidad a la insulina, hace descender la glucemia basal y posprandial (la que se mide después de haber ingerido alimentos), reduce la hemoglobina glicosilada (HbA1c) y los parámetros de otros factores de riesgo asociados a la aparición de la diabetes como las cifras de tensión arterial, el colesterol o los triglicéridos.

Fármacos eficaces

Si la adopción de hábitos saludables no da el resultado esperado en el control de los niveles de glucosa en sangre, entonces debe entrar en juego el tratamiento farmacológico. Y, al igual que ocurre con las recomendaciones dietéticas y de ejercicio, se debe estudiar cada caso de diabetes de tipo 2 de forma individual, ya que existe una amplia gama de fármacos indicados para esta enfermedad. "Al elegir un fármaco u otro, hay que tener en cuenta criterios de eficacia, seguridad y coste, tanto a corto como a largo plazo", afirma el Dr. Ramón Gomis.

Entre estos medicamentos se encuentran las sulfonilureas, que estimulan la liberación de insulina; la metformina, que reduce la formación de glucosa por parte del hígado; los inhibidores de las alfa-glucosidasas, que retrasan la absorción de los hidratos de carbono complejos y reducen la elevación de la glucemia que se produce después de ingerir alimentos; y las glitazonas, que mejoran la sensibilidad a la insulina y disminuyen la formación de glucosa por parte del hígado y la síntesis de ácidos grasos.

Un fármaco perteneciente a esta familia de las glitazonas es rosiglitazona, que ha demostrado ser eficaz para corregir la resistencia a la insulina y la pérdida de función de las células beta, que producen y liberan insulina, hormona que regula el nivel de glucosa en sangre. Además, este medicamento consigue reducir las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad entre los diabéticos de tipo 2, y puede ser administrado con buenos resultados a pacientes obesos, que no toleran bien otro tipo de fármacos antidiabéticos.

¿Cómo saber si es diabetes?

Pero, para administrar un tratamiento, antes es necesario saber si el paciente padece realmente esta enfermedad. "El diagnóstico se realiza mediante la determinación del nivel de glucosa en sangre; si es superior a 126 mg/dl en

ayunas, y esta medición se confirma en, al menos, dos ocasiones distintas, se ratifica que existe diabetes. También puede reconocerse la existencia de la enfermedad si, tras administrar al paciente unos gramos de glucosa, el nivel de este parámetro se eleva a 200 mg/dl en las dos horas siguientes", explica el Dr. Pedro Conthe, especialista en Medicina Interna del Área Cardiovascular del Hospital Gregorio Marañón (Madrid), que en el Seminario para Medios de Comunicación sobre Diabetes tipo II aborda temas como los criterios diagnósticos o los factores de riesgo asociados a esta enfermedad.

Vista la elevada prevalencia de la diabetes tipo 2 (se calcula que afecta al 8% de la población adulta española), estas pruebas deben ser realizadas, en opinión del Dr. Pedro Conthe, a cualquier adulto mayor de 40 años que se someta a un análisis o examen periódico de su salud, "sobre todo a aquellas personas en las que existe alguna sospecha de diabetes: síntomas clínicos, antecedentes familiares, factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, exceso de colesterol, episodio previo de infarto...)", concreta el especialista.

Tanto en la realización de las pruebas como en el manejo y cuidado integral de los pacientes diabéticos, el personal de enfermería desempeña un papel esencial, tal y como asegura Pilar Alonso, enfermera del Hospital Gregorio Marañón (Madrid), que interviene en el Seminario para Medios de Comunicación sobre Diabetes tipo II. Los expertos en esta patología sostienen que el papel de la enfermería es fundamental en educación diabetológica, en aspectos como la alimentación, el ejercicio físico, los autocontroles, el cuidado de los pies, el consejo antitabaco, la técnica de inyección de insulina...

Referencias:

1. OMS. Día Mundial de la Diabetes. www.who.int/es
2. Federación Internacional de Diabetes. www.idf.org
3. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC). diabetes.niddk.nih.gov
4. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. www.seenweb.org
5. Grupo de Estudio de Diabetes en Adolescentes.

LINKS SOBRE DIABETES

<http://www.sediabetes.org>
<http://www.fundaciondiabetes.org>
<http://www.feaed.org/index.htm>
<http://www.federaciondiabetes.org>
<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/diabetes>
http://www.nutricion.org/para_saber_mas/dietoterapia_diabetes.htm
<http://www.afad.org>
<http://www.diabetesjuvenil.com>
<http://www.seenweb.org>
<http://www.diabetes.org>
<http://www.idf.org>
<http://www.niddk.nih.gov>
<http://www.joslin.org>
<http://www.who.int/ncd/dia/index.htm>
<http://www.endocrinologist.com/Espanol/diabetes.htm>