

ALERTA SANITARIA

La diabetes se va a disparar en veinte años

R.L. SANTIAGO

Cardiólogos, internistas, endocrinos y médicos de familia han consensuado una guía de práctica clínica para el manejo del paciente con diabetes tipo 2. Este documento de encuentro introduce de forma decidida la supervisión de la presión arterial, el colesterol y el tabaquismo como factores fundamentales para el seguimiento de la persona con diabetes, aunque el control conjunto de todos estos parámetros no supera el 10% de los casos.

"No basta con medir la glucosa", indicó el doctor Javier García Soidán, ya que el paciente presenta además un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, así como de problemas renales, visuales y de las articulaciones.

La guía fue presentada ayer en Santiago por el cardiólogo José Ramón González Juanatey y el médico de familia Francisco Javier García Soidán, que destacaron el progresivo aumento de la prevalencia de la diabetes tipo 2, ligada a la obesidad (Galicia presenta las cifras más altas del Estado) y al sedentarismo.

El abandono de la dieta atlántica, que según explicó Juanatey tiene un papel protector ante la enfermedad cardiovascular, explica los elevados índices de obesidad y, íntimamente unida al sobrepeso, de la diabetes tipo 2 que, según estiman los expertos, duplicará su incidencia en los próximos 20 años.

Atentos a grupos de riesgo

La diabetes tipo 2, la de los adultos, la ligada a hábitos de vida, es la responsable del 95% de los casos. Para frenar su progresión, García Soidán apostó por realizar controles de glucosa cada tres años a los mayores de 40 y por reforzar la vigilancia en personas de alto riesgo: aquéllos con un familiar de primer grado con diabetes, pacientes obesos y con hábitos sedentarios, que padezcan hipertensión o colesterol elevado, mujeres que presentaron diabetes durante el embarazo, madres que dieron a luz a niños de más de cuatro kilos y los que en más de una analítica hayan reflejado niveles de glucosa superiores a 100, pero sin rebasar los 126 que marca el diagnóstico de diabetes.

Tabaquismo, ejercicio y alimentación son ejes fundamentales en la prevención de esta enfermedad vascular crónica y también en la prevención del infarto de miocardio. Según apuntó Juanatey, un 95% de los infartos prematuros se pueden evitar con buenos hábitos de vida.

“Si nos cuidamos, somos los pacientes mejor controlados”

REDACCIÓN

Hace seis años, movido por la curiosidad, Juan Carlos Grobas se hizo un autochequeo de glucosa con el instrumental de su padre diabético y comprobó que sus niveles estaban muy por encima de los normales.

Aunque es un fenómeno que se está empezando a mejorar, un 37 por ciento de las personas diabéticas desconoce su enfermedad, según un estudio llevado a cabo por la Sociedad Gallega de Endocrinología, que señala el diagnóstico precoz y el tratamiento temprano como un pilar básico para atajar la progresión de esta patología.

"Es una enfermedad muy traicionera porque no te duele nada y, cuando te duele, a lo mejor ya es demasiado tarde y tienes cosas que son irreversibles", dice Juan Carlos Grobas, que desde su experiencia recomienda a todas las personas que no tienen diabetes que se hagan un autochequeo. "Son unos segundos, un pinchazo en el dedo y punto", resume.

Muchos factores entran en juego en el desarrollo de la diabetes tipo 2, la del adulto. "Yo tenía en ese momento 31 ó 32 años. Era un poco raro en una persona tan joven", explica Juan Carlos. "Pudo ser genético, pudo deberse a los hábitos que a lo mejor yo tenía antes, no era una persona obesa pero el riesgo siempre está ahí...", indica.

Cuando acudió al médico después de medirse por casualidad los niveles de glucosa en casa comenzó el tratamiento: "Estuve como medio año con dieta y pastillas, pero ya vieron que el páncreas ya ni con pastillas asimilaba la insulina que tenía que segregar para poder hacer mi vida cotidiana y tuve que pincharme", explica.

No fumaba, pero sí tuvo que introducir cambios en su dieta y hábitos de actividad física.

Sin embargo, Juan Carlos considera que el paciente diabético, si sigue las indicaciones de su médico, está perfectamente cuidado. "A pesar de tener esta enfermedad, que es crónica, si nos vigilamos somos las personas mejor cuidadas porque estás continuamente en controles con los especialistas. YO, por ejemplo, el viernes tengo que ir al endrocrino para ver unos análisis que me hice hace unas semanas para ver cómo estoy, para ver si la dosis de insulina está bien...", comenta.

Asegura que, con días mejores que otros, se encuentra bien. "Tienes que andar continuamente con tu azucarillo en el bolsillo por si te da un bajón, si un día te pasas, el cuerpo se resiente, pero se lleva".