

LA EPIDEMIA DE LA DIABETES AVANZA Y EN 2030 HABRÁ EN EL MUNDO 320 MILLONES DE AFECTADOS

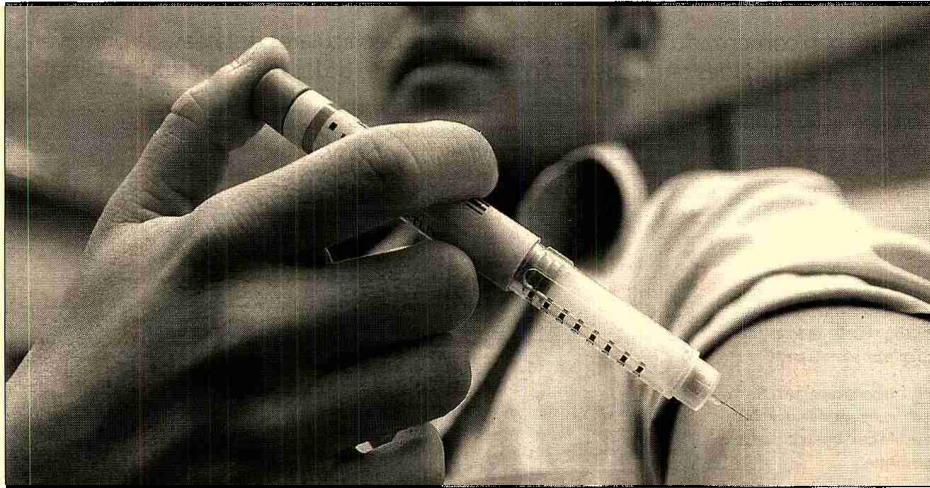
Dulce condena

La diabetes es una patología crónica, cada vez más frecuente y que puede aparecer a cualquier edad. Dos millones de españoles son diabéticos, muchos son trabajadores en activo y las empresas deben favorecer las condiciones para el adecuado control de la enfermedad.

ANGELES GÓMEZ, Madrid

Más de dos millones de españoles padecen diabetes, una enfermedad que cada vez es más habitual en todo el mundo, tanto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que en 2030 se habrá duplicado la cifra actual de afectados (180 millones). En España, unos 125.000 ciudadanos padecen la forma más grave de diabetes, la tipo 1, que aparece durante la infancia y la adolescencia y que obliga al enfermo a inyectarse insulina. El resto de casos es de tipo 2, y está relacionado con la obesidad, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y la edad.

Aunque cada vez es más habitual en niños y jóvenes, la diabetes tipo 2 aparece en torno a los 50 años y a partir de los 60 es muy frecuente. ¿Cómo influye esta enfermedad en la vida laboral? Manuel Aguilar, presidente electo de la Sociedad Española de Diabetes, reconoce que "las condiciones de tra-



La insulina inyectada es el tratamiento más eficaz para el control de la glucosa en los diabéticos. / José Luis Pindado

bajo actuales dificultan muchas veces el cumplimiento de pautas básicas para el diabético, como son hacer una comida hipocalórica, restringir el consumo de hidratos de carbono o realizar sesiones de 40 minutos de

Las condiciones laborales dificultan el cumplimiento de pautas básicas como la alimentación

ejercicio físico moderado al menos tres veces a la semana". Además, el estrés es otro factor que influye en el correcto control de la glucosa por la repercusión que tiene sobre el apetito y la actividad física.

Sin embargo, la enfermedad no es, o no debería ser, un obstáculo para los trabajadores. En Estados Unidos, donde 17 millones de personas de más de 20 años tienen diabetes, la Ley de Ciudadanos Americanos con Discapacidades recoge que "los individuos con diabetes pueden realizar sin problema todo tipo de trabajo, desde liderar grandes empresas hasta proteger la salud pública", aunque reconoce que "muchos patronos todavía los excluyen automáticamente de determinados puestos basándose en mitos, temores o estereotipos".

Facilidades en el trabajo

La legislación americana indica que un empresario no puede solicitar información médica de un aspirante a un puesto de trabajo, y sólo cuando lo haya admitido podrá preguntar por su salud. Además, si el trabajador es

diabético, el empresario debe proporcionarle las condiciones favorables para que pueda hacerse sus autocontroles de glucosa, se administre la medicación (insulinas pinchadas o antidiabéticos inhalados) y tome alimentos periódicamente para evitar hipoglucemias.

La legislación americana impide a un empresario rechazar a un trabajador por ser diabético

A pesar de que las leyes protegen la confidencialidad de los datos médicos, Aguilar considera necesario que los compañeros más cercanos al diabético estén al corriente de esa situación, ya que "puede sufrir una hipoglucemia grave que exija la ayuda de las personas que tiene alrededor".

Las autoridades sanitarias mundiales tienen entre sus prioridades la lucha contra la diabetes, que sólo en 2005 causó la muerte de más de un millón de personas en todo el mundo, y en la mayoría de los casos por problemas

Las cifras de la OMS

- El 90% de los casos de diabetes son de tipo 2 y se deben en gran parte al sedentarismo y al sobrepeso.
- Muchos enfermos se diagnostican tarde, cuando ya se han desarrollado las complicaciones de la diabetes.
- La mitad de las muertes por diabetes se dan en pacientes menores de 70 años y el 55% son mujeres.
- El 2% de los diabéticos se queda ciego a los 15 años de padecer la enfermedad; el 10% tiene serios problemas de visión; y más del 10% muere por insuficiencia renal.

cardiovasculares. Un estudio realizado en la Universidad de Harvard, y publicado este mes en *The Lancet*, asegura que unas cifras de glucosa superiores a los niveles normales aumentan un 21% el peligro de morir por un infarto cardiaco y un 13% de fallecer de un infarto cerebral.

Los expertos resaltan que poco se puede hacer para evitar la diabetes tipo 1, pero la 2, que avanza a pasos agigantados en todo el mundo, sí se puede atajar cambiando los hábitos de alimentación (disminuir el consumo de grasas saturadas y aumentar la ingesta de fibra) y haciendo más actividad física. La medida funciona a largo plazo, según el Estudio Finés de Prevención de la Diabetes, que ha comprobado que mantener esta recomendación durante un periodo prolongado frena la progresión de la diabetes un 58% en cuatro años. Esta conclusión es relevante y coincide con el mensaje de Manuel Aguilar, para quien es prioritario que "las autoridades sanitarias ofrezcan educación diabética a la población, sin la cual será muy difícil frenar el avance de la enfermedad".

Enganchados a la insulina

La diabetes no tiene curación. Lo saben los médicos, los pacientes y sus familias, y por eso la OMS está alarmada por el avance desenfrenado de la enfermedad y sus consecuencias: entre 2006 y 2015 las muertes por diabetes aumentarán más de un 80% en los países con ingresos medios altos. La máxima autoridad sanitaria mundial tiene entre sus prioridades la lucha contra la obesidad, el sedentarismo y la mala alimentación, que son los principales causantes de la diabetes tipo 2. Mientras, los científicos no paran en la búsqueda de soluciones, entre las que la insulina inyectada es la reina indiscutible desde hace décadas. El

trasplante de islotes pancreáticos (células productoras de insulina) centra muchos estudios, y aunque en los últimos años se han mejorado los resultados, todavía tiene muchos inconvenientes y no ha logrado librar a los enfermos de la insulina. Investigadores y enfermos ven en las células madre (embrionarias, adultas y de cordón umbilical) una solución definitiva para la diabetes. Cada vez hay más argumentos para el optimismo pero, como indica Bernat Soria, presidente de la Red Europea de Células Madre, "si llega una solución para la diabetes, procederá de la combinación de estrategias".