

Más del 30% de los canarios tiene diabetes o está en una fase previa a la enfermedad

Los resultados preliminares del estudio Prevalencia de la Diabetes en Canarias confirman la elevada presencia de esta enfermedad en las Islas, a la vez que señalan que un 20% de la población tiene alterados los niveles de glucosa.

NURIA DÍAZ, S/C de Tenerife

Más del 30 por ciento de la población de Canarias tiene diabetes o está en una fase previa a la enfermedad, según los datos preliminares del estudio Prevalencia de Diabetes en Canarias (Predican), que dirige el endocrinólogo del Hospital Universitario de Canarias (HUC) Alfonso López-Alba.

Esta investigación, que está siendo financiada por la Fundación Canaria de Investigación y Salud (Funcis), revela que el 17,5 por ciento de los canarios padece esta enfermedad considerada la epidemia del siglo XXI, a la vez que apunta que 20 por ciento de la población isleña tiene la glucosa alterada o padece intolerancia a este azúcar, estadios previos a que debute la diabetes.

Estos datos de prevalencia, que podrían reducirse cuando se ajusten a los estándares internacionales (población de Segi), corroboran la elevada presencia en el Archipiélago de esta patología caracterizada por elevados niveles de azúcar en sangre.

Asimismo, entre las conclusiones iniciales de esta investigación, que se inició hace tres años, López Alba destacó que del total de personas con esta patología, el 36,2 por ciento desconocía que padecía esta enfermedad. A este respecto, el especialista señaló que lo importante de este tipo de estudios es conocer el número de personas que padecen diabetes tipo 2 -que aparece en adultos y que se asocia frecuentemente a la obesidad -, pues muchos de ellos desconocen su situación hasta que los efectos de esta enfermedad sobre su salud ya son evidentes.

Apuntó que si las personas afectadas detectan con suficiente tiempo que su organismo ha dejado de metabolizar la glucosa pueden prevenirse las complicaciones más graves de esta patología, como son el fallo renal, la ceguera, amputaciones, y que en Canarias adquieren una especial relevancia. De hecho, las complicaciones renales se multiplican en Canarias de tres a cinco veces con respecto a otras comunidades autónomas. Además, en el Archipiélago la mitad de las personas que están en diálisis llegaron al fallo renal como consecuencia de una diabetes mal controlada.

Complicaciones

López Alba insistió en que todos estos problemas de salud, a los que hay que sumar un mayor riesgo cardiovascular, son evitables primero si la enfermedad se diagnostica a tiempo y, segundo, si los pacientes adquieren hábitos de vida

saludables. "Sabendo que estamos enfermos podemos tomar medidas", afirmó el especialista, quien quiso dejar claro que las personas con diabetes pueden hacer una vida completamente normal, pues sólo tienen que cambiar sus estilos de vida para incluir en ella ejercicio físico y una alimentación variada. "Se puede comer de todo, pero hay que saber en qué cantidades", explicó el endocrinólogo, que consideró que se puede decir que la diabetes se cura, porque ya se puede controlar.

En concreto, López Alba se refirió a la fórmula 555 0 5000, que pretende recordar a estas personas, que deben comer cinco veces al día, tomar cinco raciones de fruta y verdura y consumir cinco gramos de sal diarios, cuando la media está en los 15 gramos. Asimismo, mientras el cero indica la prohibición que tienen de fumar y el 5000 les recuerda que deben dar al menos este número de pasos al día, en alusión a la necesidad que tienen estas personas de hacer deporte.

Por todo ello, insistió en que no se debe tener miedo a saber si se padece o no esta patología, pues, advirtió, si se espera a que ésta debute con algún problema la complicación puede ser grave.

Sobre la diabetes tipo 1 -que aparece en niños y jóvenes- señaló que ésta está mucho mejor diagnosticada y, por lo tanto, controlada.