



www.laprovincia.es

Suplemento mensual de LA PROVINCIA

Viernes, 14 de marzo de 2008

5 Movilidad
Los ordenadores ayudan a superar las barreras físicas

6 Entrevista
Julio Pérez Álvarez: "A partir de los 45 necesitamos gafas"



8 Respiración
Los niños canarios son más propensos a padecer asma



Diabetes

Gente de sangre dulce

Prevención

Gente de sangre dulce

Unas 180.000 personas padecen de diabetes en Canarias, una patología cuya expansión se vincula, cada vez más, con el aumento de la obesidad y cuyo origen es desconocido

C. S.
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Unas 180.000 personas padecen de diabetes en Canarias (Plan de Salud, 2004-08), una enfermedad crónica y que puede ser progresiva si no hay cuidados.

Sin embargo, quienes padecen esta patología podrían mantenerla a raya e, incluso, que fuera reversible en los primeros estadios de su manifestación, con controles sobre la dieta y la erradicación del sedentarismo, que también ayudan a su prevención.

La diabetes tipo 2, la de más casuística que se declara a partir de los 40 años, está vinculada directamente con la obesidad, aunque los científicos de todo el mundo continúan sus trabajos para aislar definitivamente a los factores (sobre todo genéticos) que determinan su aparición, también en el tipo 1 de diabetes, que se puede manifestar a cualquier edad si bien su irrupción se produce, sobre todo, en la adolescencia.

Según Pedro de Pablos-Velasco, jefe del Servicio de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín, precisamente la prevalencia de la enfermedad se ha disparado en las últimas décadas en Canarias por el incremento de la tasa de obesidad en la población del Archipiélago. Una relación causal equivalente en el ámbito de los países desarrollados.

"El primer estudio que se conoce en Canarias, en los años 40, señalaba una tasa de prevalencia que no llegaba al uno por ciento, que contrasta con el 15% que tenemos ahora en la Isla", destaca el especialista.

Aun así, las investigaciones son escasas y apenas alumbran siquiera datos y circunstancias sobre las causas de la enfermedad, también en Canarias.

"No se sabe su origen. Lo que



La obesidad se asocia, cada vez más, a la aparición de la diabetes. | LA PROVINCIA / DLF



El doctor Pedro de Pablos, en su despacho en el Hospital Dr. Negrín. | A. CRUZ

hormona que produce el páncreas, la insulina, la que ayuda a metabolizarla y a que el azúcar ingrese en las células. De esta forma, el cuerpo obtiene la energía que necesita.

El páncreas es una glándula larga y plana, ubicada en el abdomen, que ayuda a que el cuerpo digiera los alimentos y es el productor de la insulina.

Esta sustancia es considerada como una llave que abre las puertas hacia las células del cuerpo y permite que ingrese la glucosa.

Sin embargo, cuando alguien padece diabetes, o bien el organismo no produce insulina o la insulina no funciona como debería.

Y como la glucosa no puede ingresar en las células normalmente, los niveles de azúcar en



si es cierto es que las cifras ofrecen un número mayor de pacientes en las islas que en la Península. Aproximadamente el 15 por ciento de la población adulta", explica el médico y, también, investigador.

En cuanto a su expansión por el área desarrollada del planeta la Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra una tasa de

crecimiento anual en torno al 5 por ciento. Aquí puede ser superior, según las estimaciones.

Pero, ¿qué origina la enfermedad, considerada además uno de los factores de más alto riesgo de producir un episodio cardiovascular a quienes la padecen y no la controlan de forma adecuada?

Según la Sociedad Española

de Diabetes (SED, en <http://se-diabetes.org>) la diabetes es una patología que afecta el modo en el que el organismo utiliza la glucosa, un azúcar que constituye la principal fuente de combustible para el cuerpo.

El organismo necesita el azúcar para seguir funcionando, por eso precisa ingerirla al comer. La glucosa pasa a la sangre y es una

la sangre aumentan demasiado.

Y es esa elevada concentración de azúcar en sangre lo que hace enfermar a una persona que no sigue el tratamiento adecuado.

Los tratamientos dependen del tipo de diabetes. Alrededor del 90 por ciento de los casos se atribuyen a la diabetes tipo 2, que sobreviene a partir de los

MENOS KILOS, MÁS SALUD

Aunque la diabetes es una enfermedad cuyo origen aún se esconde a la investigación mundial, los especialistas tienen ya algunas certezas. Una de ellas es la posibilidad de la prevención. Según el jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín, Pedro de Pablos, incluso estando un individuo predispuesto -por antecedentes familiares, por ejemplo-, se puede burlar la enfermedad mientras se eluden el sobrepeso y la obesidad. Un cúmulo de grasa abdominal de más de 88 centímetros en la mujer y que supere los 102 en los hombres hace candidatos a la diabetes. Por tanto, la dieta es fundamental así como el ejercicio físico. "Es muy importante el estilo de vida. Hacer 40 minutos de caminata cuatro veces a la semana es suficiente".



LA DIABETES



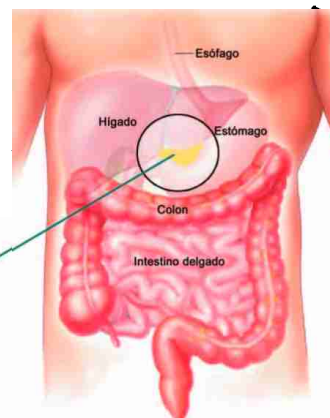
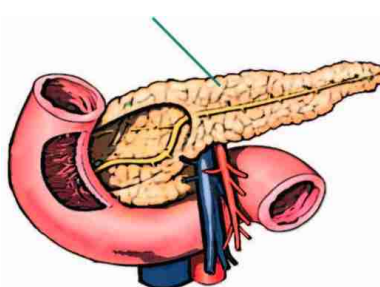
¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se desarrolla cuando el cuerpo no fabrica suficiente cantidad de una hormona llamada **insulina**, o si el cuerpo no usa la insulina de forma correcta



La insulina se produce en el **páncreas** que regula la cantidad de azúcar en la sangre. En las personas con diabetes el páncreas **no produce** la hormona insulina o la produce en cantidad insuficiente.

PÁNCREAS



TRATAMIENTO

La **dieta** es muy importante y muchas veces, junto con el ejercicio, es suficiente para volver la glucosa a la normalidad. Puede ser el único tratamiento necesario. El **médico** será quien establezca la dieta a seguir si bien cada caso es personal según el perfil del paciente.



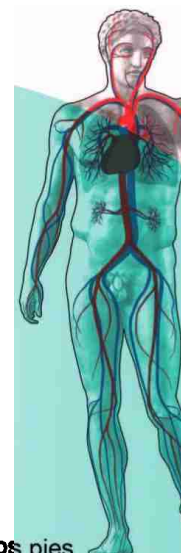
Los fármacos

La única alternativa a los fármacos orales es la **insulina**. La insulina es obligada en la diabetes **tipo 1**, pero en el **tipo 2** es una opción más, pues en la mayoría de las veces el problema en este caso no es que falte la insulina, sino que no funciona bien.

Los fármacos deben tomarse siempre bajo estricto control médico. Añadir que junto a la administración de las diversas medicinas, el **ejercicio** es muy importante en este caso pues está demostrado que baja los niveles de glucosa en los diabéticos

¿Cuáles son los síntomas?

- Sed extrema
- Hambre extremo
- Ganas de orinar frecuentemente
- Llagas o moretones que se curan lentamente
- Piel seca con comezón
- Pérdida de peso inexplicable
- Visión borrosa que cambia día a día
- Cansancio o somnolencia inusual
- Hormigueo o adormecimiento en las manos o los pies
- Infecciones frecuentes o recurrentes en la piel, las encías, la vejiga o infecciones vaginales por levaduras



MEDIDOR DE INSULINA





Prevención

El autocuidado es fundamental para que la enfermedad no acabe siendo progresiva y pueda afectar a órganos como el riñón y a la visión

40 años de edad. Su origen parece estar muy vinculado a la obesidad y el sedentarismo.

Tal es esa relación que, de progenitores diabéticos, los hijos tienen hasta un 20 por ciento más de posibilidades de desarrollar la enfermedad si tienen sobrepeso, según explica el endocrinólogo Pedro de Pablos.

Generalmente, este tipo de diabetes es asintomática durante los primeros años, y en ocasiones aparece vinculada a hipertensión y colesterol elevado.

Algo que no ocurre, en general, con la diabetes tipo 1. Esta suele irrumpir en la etapa de la infancia y la adolescencia. La sed intensa, la orina frecuente, el cansancio y la necesidad frecuente de comer son algunos de sus síntomas.

La enfermedad puede ser, incluso, reversible en etapas iniciales y si se siguen las pautas del médico y los tratamientos prescritos.

Pero la diabetes es una dolencia progresiva, que puede precisar para su tratamiento más medicación de forma creciente si no se producen los autocuidados necesarios. "Con la observancia adecuada, el paciente puede tener una diabetes crónica, que se complica con otras enfermedades", señala De Pablos.

Algunas de esas dolencias colaterales están muy presentes en la vida de muchos enfermos. Las más relevantes son la nefropatía (afectación del riñón, que derivan según los casos en diálisis); la ceguera (la diabetes es la primera causa de la pérdida de la visión, según recuerda el especialista) y el pie diabético (primera causa de amputación).



Prueba para medir el azúcar en sangre en una actividad con motivo del Día Mundial de la Diabetes. | LA PROVINCIA / DLF



Viejos tópicos, ideas erróneas

Con la diabetes, al igual que con otras dolencias, se prodigan viejos tópicos e ideas erróneas que conviene desterrar para un adecuado diagnóstico y/o tratamiento de la enfermedad (www.sediabetes.org). Por ejemplo, que si no se precisa insulina, la diabetes está a raya; o que si ésta se detecta y se trata adecuadamente, se deja de estar afectado por ella. Respecto a la dieta, asimismo, florecen otros como que los alimentos indicados son una ristra que acaba convirtiéndose en una ingesta monótona y aburrida, cuando se puede comer de casi todo si la enfermedad está bien controlada. A la inversa, la creencia de que se pueden ingerir en cantidades a discreción los alimentos que se venden

como adecuados para los diabéticos es otra creencia errónea que los especialistas pretenden no transmitir a sus pacientes. No menos que la de que si se administra insulina, la dieta puede ser caprichosa y arbitraria, al antojo del consumidor.