

La bomba cardiovascular

Las estrategias de prevención no consiguen frenar el aumento de la diabetes tipo 2 en España

AINHOA IRIBERRI
MADRID

Si en un concurso de conocimiento general se preguntara sobre la enfermedad que se trata con inyecciones de insulina, hasta el participante menos formado sabría responder correctamente. Pero, ¿qué pasaría si se preguntara sobre la primera causa de amputación de extremidades o de ceguera en los países desarrollados? Es probable que la respuesta no fuera tan unánime a pesar de ser exactamente la misma: la diabetes.

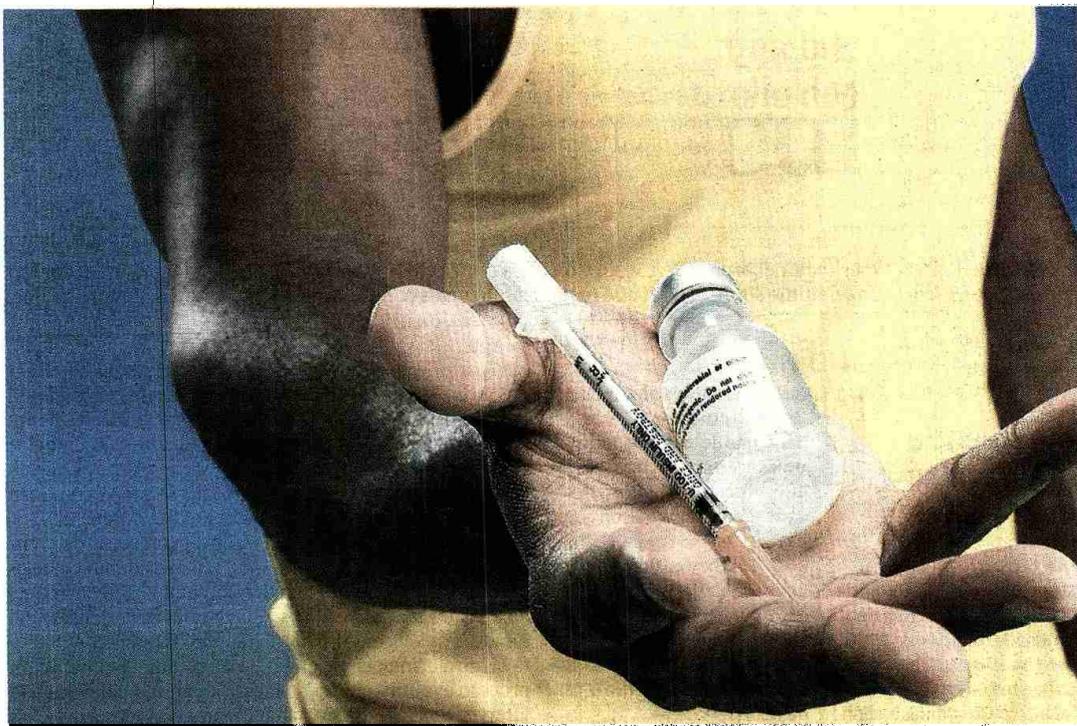
La *Diabetes Mellitus* (DM) afecta a alrededor del 10% de españoles (más de cuatro millones). De estos, más del 90% padece DM 2, el tipo de diabetes más asociado al estilo de vida. Se calcula que hace 10 años el porcentaje no superaba el 4%, según explica el asesor médico de la Fundación para la Diabetes y responsable de la Unidad de bombas de Insulina del Hospital Clínico de Madrid, José Ramón Calle.

La curva ascendente que se observa en España es común a la mayoría de los países desarrollados, donde el estilo de vida sedentario y la dieta rica en grasas han ganado terreno a los estilos de vida más saludable. La DM 2 está provocada por un aumento de los niveles de azúcar en sangre.

Ante este problema, asociado directamente al aumento de la obesidad —especialmente en los niños y jóvenes—, la alarma ha saltado entre las sociedades científicas y las autoridades sanitarias. "Hace unos años, un niño con DM 2 era una anécdota, ahora no es para nada tan raro", apunta Calle. La revista *The Lancet* dedica hoy un número especial a la DM, con un editorial titulado *El desafío global de la diabetes*. Las cifras son muy poco esperanzadas: se estima que 246 millones de adultos la padecen hoy y que la cifra subirá a 380 millones en 2025.

La gran paradoja de la DM 2 es que, siendo una de las enfermedades cuya forma de prevención se conoce más, su incidencia no se consigue frenar.

En diversos estudios en los



Casi todos los diabéticos acaban teniendo que administrarse insulina varias veces al día. JUPITER

Se sabe cómo prevenirla, pero nadie es capaz de conseguirlo

Es la primera causa de amputación y ceguera en los países desarrollados

que se ha ofrecido a personas prediabéticas cambiar su estilo de vida (por ejercicio y dieta sana) se ha visto que una intervención a tiempo evita la diabetes. Hoy mismo, *The Lancet* se hace eco de un trabajo de investigadores chinos que demuestra que practicar deporte y cambiar los hábitos alimenticios durante seis años retrasa la aparición de la DM 2 hasta 14 años. Sin embargo, a nivel global, las recomendaciones "no están funcionando bien", apunta Calle.

Parte del problema está en la concienciación de la sociedad, que no percibe la DM co-

mo una enfermedad grave, a pesar de ser la culpable del 6% de las muertes a nivel mundial, cifra "conservadora" según este experto. Además de poder prevenirse, el curso de la dolencia varía de forma sustancial según su abordaje. Su braya Calle: "Lo que mata de la diabetes son sus complicaciones y, si alguien consigue un buen control del azúcar —algo posible con los fármacos actuales y los cambios en el estilo de vida—, compra todas las papeletas para evitarlas".

Pero aunque la fórmula parece muy fácil —comer bien y moverse— ni prepaientes ni enfermos la aplican. "Les cuesta menos medirse la glucosa o tomar los fármacos que ponerse a hacer ejercicio", incide Calle. A falta de un cambio radical de hábitos, el desafío global de la diabetes seguirá dando quebraderos de cabeza a médicos y pacientes por muchos años. *

Más información

WEB DE LA FUNDACIÓN PARA LA DIABETES
www.fundaciondiabetes.org

LAS CLAVES

Una enfermedad incurable que se puede controlar

1 DEFINICIÓN

La diabetes es una enfermedad que aparece cuando el páncreas no produce la cantidad necesaria de insulina, una hormona que transforma en energía los azúcares presentes en los alimentos. Si ésta falta, hay un exceso de glucosa circulando por la sangre. De ahí, el nombre completo —Diabetes Mellitus— derivado de miel.

2 TIPOS

Existen dos tipos de diabetes: la tipo 1 y la tipo 2. También hay una diabetes asociada al embarazo, la gestacional, pero suele curarse tras el parto. La tipo 1 es autoinmune, ya que las células del páncreas se autodestruyen. La segunda está muy asociada a la obesidad y cada vez afecta a personas más jóvenes. La primera es mucho más fácil de diagnosticar



El azúcar, prohibido.

que la segunda porque provoca síntomas inequívocos, como la pérdida exagerada de peso. El diagnóstico de la tipo 2 está aumentando por la concienciación de los médicos.

3 TRATAMIENTO

La diabetes es una enfermedad crónica incurable. La tipo 1 se trata con insulina (en inyecciones) y la 2 con, en primer lugar, cambios en los estilos de vida y, en segundo, fármacos hipoglucemiantes (que bajan los niveles de azúcar). El trasplante de islotes del páncreas, técnica aún no perfeccionada, es la gran esperanza de futuro.