

Los enfermos de diabetes tipo 2 recogen las 115 preguntas más frecuentes que formulan en consulta en una guía que difunden en asociaciones y ambulatorios

De paciente a paciente

V. M. NIÑO VALLADOLID

Es silenciosa, no duele, por eso son análisis ocasionales los que desvelan al paciente su condición de diabético. A partir de ahí, es un enfermo crónico que depende de la insulina. Si es disciplinado, su calidad de vida no diferirá de la que tenía antes del descubrimiento. Pero en medio, cientos de dudas y preguntas que acucian al 10% de la población española. Por eso han sido los propios pacientes los que han elaborado una guía, en colaboración con médicos y enfermeras, que se difundirá en asociaciones y consultas de atención primaria. El doctor Javier Mediavilla y la presidenta de la Federación Española de Diabéticos (FEDE), Belén Bernal, lo presentaron ayer en Valladolid. 115 preguntas articuladas en seis módulos condensan las 680 recogidas por los enfermos en "Tengo diabetes tipo 2 ¿qué puedo hacer?".

► ¿Qué es la diabetes mellitus?

Una enfermedad crónica caracterizada por la presencia de niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia), porque el páncreas no es capaz de segregar la insulina necesaria para llevar dicha glucosa hasta las células.

► ¿Cómo es la diabetes tipo 2?

Se presenta en adultos mayores de 40 años, aunque la creciente obesidad está adelantando su aparición incluso en adolescentes. En el 95% de los casos no se conocen las causas.

► Indicios de su presencia

Son síntomas típicos aumentos de la sed, el apetito y la necesidad de orinar, infecciones frecuentes, picores y piel reseca, cambios en la visión, cansancio, pérdida de peso, hormigueo en pies y manos, irritabilidad.

► ¿Cómo prevenirla?

Disminuir el sobrepeso reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2, así como hacer ejercicio, mantener una alimentación saludable. Tabaquismo, hipertensión e hipercolesterolemia son factores a actuar para prevenirla.

► ¿Es una enfermedad grave?

Su problema más importantes son



Javier Mediavilla y Belén Bernal. / HENAR SASTRE

las complicaciones. Con un control adecuado de la glucemia, medicación, ejercicio y alimentación se pueden prevenir esos riesgos.

► ¿Hay esperanza de curación?

En la actualidad no tiene cura. La investigación con células madre abre nuevas expectativas.

► ¿Qué controles hay que hacer?

De glucemia (azúcar en sangre), tensión arterial, colesterol.

► Pautas de alimentación.

Plan individualizado, alimentación fraccionada en cinco o seis tomas diarias, en concordancia con la ingesta de antidiabéticos y la práctica de ejercicio, rica en fibra, pobre en grasas saturadas y colesterol, tener en cuenta que el alcohol es hipoglucemiante.

► ¿Por qué hay que ponerse insulina?

No hay diferencia entre los fármacos orales y la insulina, lo fundamental es el control. Existen dos tipos: de acción lenta (basales) y rápida, que actúan sobre las subidas de glucosa tras la comida.

► Complicaciones más frecuentes

Agudas: reducción del pH de la sangre (acidez) e hiperglucemia simple, hace que la glucosa esté muy elevada sin poder ser usada por las células. Crónicas: macrovasculares (corazón, cerebro) y microvasculares (daño al riñón, los ojos).

► Precauciones en viajes.

Llevar doble medicación, glucosa de acción rápida, merienda, conocer el servicio médico en destino.

► Cuidar la boca.

La higiene bucodental es muy importante por para prevenir infec-

ENCUENTRAS

► **Diabetes:** Tipo 1 es la del 10% de la población diabética. Tipo 2, entre el 85% y el 90% de los casos.

► **Tratamiento:** Fundamentalmente insulina, hábitos saludables y auto-control.

► **Riesgos:** Vida sedentaria, obesidad.

► **Consecuencias:** No tratar la enfermedad puede conllevar complicaciones microvasculares (primera causa de ceguera en adultos), en riñón (primera causa de entrada en diálisis), problemas vasculares (entre el 70% y el 80% de los diabéticos mueren de esto).

► **Afectados:** En España, un 10% de la población padece la diabetes tipo 2. En Castilla y León, 250.000 personas.

► **Prevención:** Hábitos alimenticios saludables, ejercicio.

ciones. El diabético tiene mayor riesgo de caries dental.

► ¿Pueden conducir?

Requiere un permiso extraordinario.

► ¿Afecta a las relaciones sexuales?

La diabetes puede afectar a las relaciones sexuales si lleva muchos años de evolución o el control no es adecuado. En el varón puede aparecer disfunción eréctil. En la mujer puede producir sequedad vaginal.

► ¿Qué hacer si quiere quedarse embarazada?

Si una diabética quiere quedarse embarazada debe hablarlo con su médico para prepararlo. Algunos medicamentos para la diabetes o la hipertensión no se pueden tomar durante el embarazo por lo que deben ser sustituidos.

► ¿Se puede donar sangre?

La ley excluye como posibles donantes a las personas con «diabetes que precisa tratamiento con insulina». No parece tener base científica clara y la razón procede de la época en la que las insulinas no eran de origen recombinante.

► ¿Debo decir en el trabajo que soy diabético?

No existe obligación de declararlo en la empresa, pero el empleador tiene derecho a saber de la aptitud del trabajador.