



Qué sabes de la diabetes

Silenciosa y más común de lo que parece, esta grave enfermedad se puede prevenir. La clave: la información.

Por **Marisol Guisasola**

Escoge la idea que te produce más temor: sufrir un accidente aéreo, que te muerda una serpiente, que te ataque un tiburón, ser electrocutada por un rayo o desarrollar una enfermedad crónica". En una encuesta realizada en EE.UU. a 2.500 personas, apenas 124 citaron la enfermedad. Luego les preguntaron qué dolencia era la que más temían y sólo el 5% refirió la diabetes frente al 50% que citó el cáncer. Tenemos apenas una entre 20.000 probabilidades de sufrir un accidente aéreo y más del 30% de desarrollar una diabetes del tipo 2. Y en cuanto a enfermedades, la percepción también es errónea: un 6% de la población tiene cáncer diagnosticado y un 10%, diabetes tipo 2.

"Encuestas como la citada alarman, porque la diabetes es más real que otros riesgos percibidos", comenta Ann Albright, presidente de la American Diabetes Association. En España, más de un millón de personas padece diabetes sin saberlo y las cifras no dejan de aumentar año a año.





Heridas que tardan en curar, hambre y sed intensas, cansancio... son algunas de las **pistas** que la delatan.

Insulina. No todos los pacientes de diabetes tipo 2 necesitan inyectarse insulina.

Buena para la diabetes, buena para el cáncer

→ Dos estudios españoles han demostrado que la metformina -uno de los fármacos de la diabetes del tipo 2- tiene efecto anticancerígeno. Los datos epidemiológicos indican que las diabéticas tratadas con metformina tienen menor incidencia de cáncer de mama, lo que sugirió a los investigadores la existencia de un posible mecanismo antitumoral frente a ese tipo de cáncer.

Pero, ¿qué es la diabetes del tipo 2? ¿Se puede evitar? Estas preguntas y respuestas pueden ayudarte a prevenirla o controlarla.

¿Cuáles son los síntomas?

La diabetes tipo 2 es una patología crónica que afecta al modo en que el organismo metaboliza el azúcar. Los alimentos que tomamos se convierten en glucosa, principal fuente de energía de las células. En una persona sana, la insulina (una hormona producida por

el páncreas) transporta esa glucosa a las células y mantiene buenos niveles de azúcar en sangre. En una persona con diabetes del tipo 2, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo porque la insulina producida no consigue transportarla eficazmente o porque su organismo no genera suficiente insulina.

Para diagnosticar esta enfermedad se mide el nivel de azúcar en sangre. Se consideran normales unos valores de glucosa (en ayunas) inferiores

a 100 mg/dl. Entre los 100 y 126 mg/dl se considera prediabetes. Y para niveles de unos 126 mg/dl o mayores el diagnóstico es diabetes.

Pero, además, conviene acudir al médico y estar atentos ante síntomas como:

1. Sensación de sed y deseos frecuentes de orinar. A medida que aumentan los niveles de azúcar en sangre, los fluidos son arrastrados al exterior de los tejidos y eso produce sed.
2. Aumento del apetito. Sin glucosa, las células de mús-

culos y órganos carecen de energía. La consecuencia son ataques de hambre que, paradójicamente, no calman la necesidad de comer.

3. Pérdida anormal de peso y cansancio. Desprovistos de energía, músculos y depósitos de grasa "encogen".
4. Irritabilidad.
5. Visión borrosa. El enfoque disminuye porque el fluido del cristalino también es arrastrado fuera de los ojos.
6. Heridas que tardan en sanar. Los altos niveles de



¿Qué puedes hacer para prevenirla?

Los expertos recomiendan tres medidas:

→ **Vigila tu peso.**

Perder apenas el 7% del peso corporal reduce notablemente el riesgo de padecer diabetes del tipo 2. Recuerda

que la grasa abdominal aumenta especialmente esas posibilidades (el ejercicio regular ayuda a evitarla).

→ **Come de forma sana.** Sigue una dieta rica en alimentos frescos ricos en nutrientes

(frutas, verduras, legumbres, pescados, carne magra...); procura equilibrar los nutrientes de cada comida

(hidratos, proteínas, fibra, grasas...); controla las calorías; reduce el consumo de sodio

(sal), hidratos refinados y grasas saturadas y "trans", y cocina con aceite de oliva virgen.

→ **Muévete cada día.**

Caminar a paso rápido, bailar, pedalear, nadar, hacer aeróbic o ejercicios con pesas... reducen el

riesgo de obesidad y de resistencia a la insulina.

→ **Habla con tu médico.** Comenta con él tus dudas y hazle preguntas sobre la diabetes. La comunicación con el médico es el principio de la prevención.

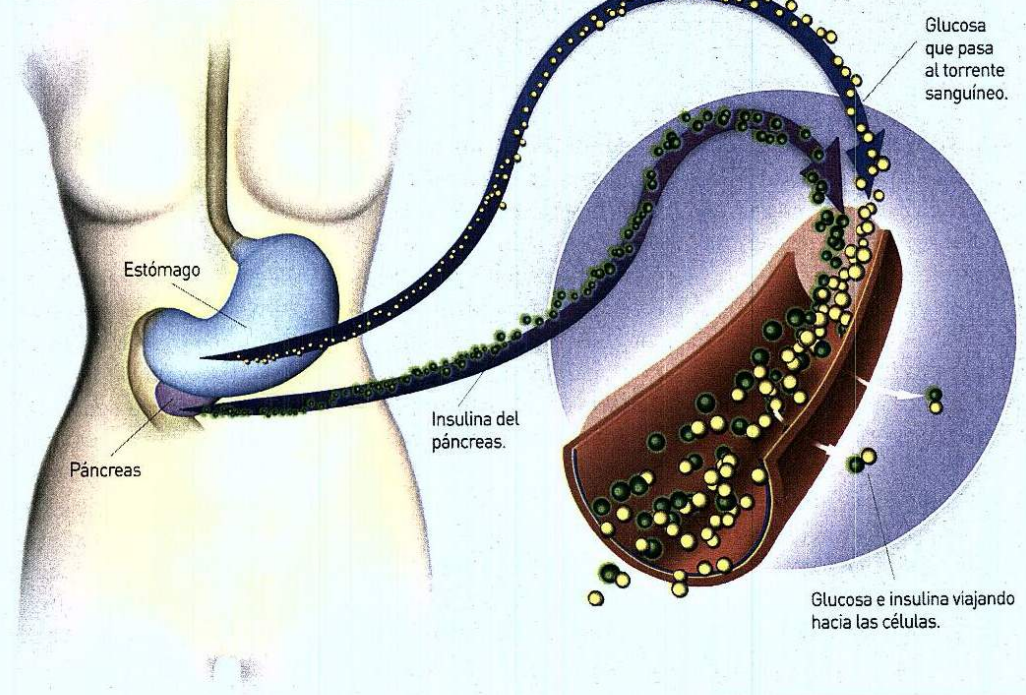
► glucosa en sangre reducen la capacidad del organismo para sanar heridas y combatir infecciones.

Las consecuencias. La diabetes no tratada provoca daños. Incluso con tratamiento, si los niveles de azúcar no se controlan, puede dar lugar a:

1. Enfermedades cardiovasculares. El 75% de pacientes con diabetes del tipo 2 fallecen por alguna enfermedad cardíaca.
2. Neuropatías. El exceso de azúcar deteriora los capilares que alimentan los nervios.
3. Daños renales. La diabetes no tratada puede lesionar los millones de vasos sanguíneos de los riñones, encargados de filtrar los desechos.
4. Daños oculares, en los vasos de la retina.
5. Lesiones en los pies.
6. Problemas cutáneos e infecciones bucales.
7. Osteoporosis. La diabetes afecta a la densidad ósea.
8. Enfermedad de Alzheimer.

El tratamiento. Algunas personas con diabetes del tipo 2 consiguen controlarla adelgazando, haciendo ejercicio y siguiendo una dieta, pero muchas otras requieren medicación oral que ayude a producir insulina o a aprovechar la que produce el organismo. Además de dichos medicamentos, pueden recetarse fármacos para controlar el colesterol.

Cómo funciona la insulina



Energía para las células. En una persona sana, la glucosa se "pega" a la insulina, que es "la llave" que le permitirá entrar en la célula para transformarse en energía. Los diabéticos no producen suficiente insulina, las células sólo procesan una parte de la glucosa y el resto se queda en la sangre.

A veces, basta con cambiar de dieta, adelgazar y hacer ejercicio para controlar el nivel de glucosa.

Algunos pacientes requieren también inyecciones de insulina. Existen varios tipos de insulina: de acción ultrarrápida, rápida, lenta, intermedia... Pueden utilizarse solas o en combinación, dependiendo de las necesidades del paciente.

Grupos de riesgo. Poseen más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 las personas con estas características:

- Sufren de exceso de peso.

- Hacen ejercicio menos de tres veces por semana.
- Mujeres que han sufrido diabetes gestacional durante el embarazo o han dado a luz un bebé de más de 4,5 kg.
- Tienen más de 40 años.
- Padecen hipertensión.
- Poseen antecedentes familiares (padres, hermanos) de diabetes tipo 2. ■



Mujer y diabetes.

✓ Entra en www.hoymujer.com y cuéntanos tu experiencia.