



Dieta, ejercicio y evitar sobrepeso, llave contra el 'asesino silente': la diabetes

Un tercio sufre lesiones graves cuando se diagnostica// La prevención retrasa o evita que aparezca en el 50% de los casos

M. MERA
Santiago

A la diabetes le llaman el *asesino silente* porque no siempre hay síntomas de alerta. De hecho, se estima que unos 190.000 gallegos padecen esta enfermedad crónica, aunque más de un 30% (60.000) lo desconocen. La doctora Beatriz Cigarrán, especialista en Medicina Interna del hospital Virxe da Xunqueira de Cee, extiende cuatro recetas para atajar esta dolencia: dieta, ejercicio moderado, pérdida de peso (en caso de obesidad o sobrepeso) y medicación si la precisa.

La internista despejará dudas sobre la diabetes y, sobre todo, dará las claves sobre lo nuevo en prevención y tratamiento en la conferencia que impartirá

dentro del IV ciclo Salud con Salud, que tendrá lugar el lunes, a las 20.00 h., en el hotel Meliá Araguaney, con entrada libre, y en la que actuará como moderador el doctor Enrique Domínguez, presidente de la Fun-

“

Beatriz Cigarrán

ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA

“La diabetes está aumentando, superando las previsiones más pesimistas. Por eso hay que actuar”



La doctora Beatriz Cigarrán será presentada por el doctor Enrique Domínguez. Foto: P. Santos

dación para la Investigación en Enfermedades del Aparato Digestivo y jefe de esta especialidad en el CHUS.

Además de explicar en qué consiste la enfermedad y las complicaciones que conlleva, la doctora Cigarrán hará hincapié en la prediabetes, “el período entre la normalidad y el diagnóstico de la enfermedad”.

“Es ahí donde mejor se puede actuar porque la

prevención permite evitar o retrasar la evolución de una diabetes hasta en un 58% de los casos”, subraya.

Así, califica de “fundamental” realizar un diagnóstico en la fase de prediabetes “para evitar complicaciones”. Y es que estima que “un tercio de los diabéticos presentan ya lesiones graves en órganos y tejidos cuando se diagnostica la enfermedad”.

Por ello, anima a la población a hacerse controles periódicos, sobre todo a partir de los 45 años.

Uno de los objetivos de la conferencia es, además de dar consejos saludables, subrayar que el control de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular disminuye la mortalidad entre los diabéticos.

En cuanto al tratamiento, la especialista hablará

MORTALIDAD

80%

La enfermedad multiplica por cuatro el riesgo de enfermedad cardiovascular. La doctora Cigarrán afirma que el 80% de los diabéticos fallece por dicha patología cardíaca.

sobre el futuro esperanzador que se abre con nuevos fármacos, “que están en constante evolución”. Entre ellos, destaca las incretinas como nueva diana terapéutica en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2.

Qué alimentos se deben consumir o qué edulcorante utilizar, serán algunas de las dudas que despejará la experta en la charla.
local@elcorreoagallego.es