

# La diabetes, una pandemia que pocos toman en serio



► Solo con alimentación sana y ejercicio se evitaría la mitad de los casos de diabetes tipo II, pero la cifra no para de crecer. La falta de conciencia sobre los riesgos y los síntomas son la clave.

## ■ G. MAESTRE, S/C de Tenerife

Es la enfermedad más presente en Canarias. Rara es la persona que no tiene un familiar, amigo o conocido afectado por esta dolencia. Sin embargo, todos los indicadores apuntan a que lejos de disminuir su prevalencia, no hará otra cosa que aumentar en los próximos años debido a las elevadas tasas de obesidad del Archipiélago y a la falta de conciencia sobre sus riesgos y sobre las consecuencias que tiene para la salud no tratarla o no hacerlo adecuadamente.

El doctor Enrique Palacios es el jefe de Endocrinología del Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria y defiende al máximo la necesidad de fomentar la prevención en aquellos casos de diabetes tipo II.

“Existen dos tipos de diabetes; la del tipo I se caracteriza por la ausencia de insulina en la persona desde muy joven. Suele deberse a componentes genéticos y supone uno de cada 20 casos. La diabetes de tipo II es la más frecuente y está directamente asociada a la obesidad, por eso se puede prevenir. Si se cuidan la alimentación y el estilo de vida no tiene por qué aparecer, el problema es que en la actualidad se siguen unos patrones de vida que se basan en hábitos poco saludables, como la inactividad y la ingesta de alimentos energéticos que producen hipertensión y colesterol”, explica el experto antes de señalar que el problema grave comienza a centrarse en los más pequeños.

### ■ Menos esperanza de vida.-

Seguir una dieta saludable y realizar algo de ejercicio es una receta que los especialistas médicos están cansados de repetir. Sin embargo, las cifras de niños obesos no paran de aumentar. “Las acciones deben empezar desde las edades más tempranas, y eso se le tiene que decir claramente a los padres para que se impliquen más, porque de no poner control a la diabetes y a la obesidad los niños de ahora no sobrevivirán a sus padres. La esperanza de vida se recorta de forma notable. Es fuerte, pero es así, porque justamente ahora que hay más avances médicos y nutricionales que nunca es cuando más enfermos hay. Son unas perspectivas negras, pero si la población joven es obesa, cuando sea adulta estará enferma y en Canarias el indicador de prevalencia se sitúa ya en un 22%”.

■ **Revisar el estilo de vida.-** Respecto a si el sistema sanitario está preparado para asimilar un repunte de la demanda de servicios espe-

cializados como el que anuncian los expertos, Palacios lo tiene claro: será un reto, pero no sólo para la sanidad, también ha de serlo para la sociedad en general porque éste no es más que el reflejo de un estilo de vida basado en el sedentarismo. La arquitectura, por ejemplo, también debe revisarse, tenemos que movernos, tener actividad”.

En este sentido, recuerda cómo hace pocos años algo tan sencillo como ir a la compra suponía hacer ejercicio. “Una persona tenía que ir a la frutería, que estaba en un sitio, la panadería en otro y la pescadería más allá, e iba caminando a todas partes. Ahora se han impuesto los centros comerciales a los que uno va y en un mismo lugar lo encuentra todo. Es cómodo, sí, pero contraproducente para nuestro organismo, que nos pide más actividad”.

Además, insiste una y otra vez en que la alimentación es fundamental y debe contener gran cantidad de fruta y verdura y menos productos con grandes concentraciones de calorías.

■ **Detección.-** Uno de los principales problemas que presenta esta enfermedad es que tarda mucho en

diagnosticarse. Aunque en los casos del tipo I suele detectarse y tratarse más rápidamente debido a que el riesgo es elevado desde el primer momento por la carencia de insulina, tanto los especialistas hospitalarios como los propios pacientes inciden en que simplemente con la detección temprana en el tipo II las consecuencias sobre la salud se minimizan, siempre y cuando el afectado siga el tratamiento y las indicaciones adecuadas. En este aspecto, tiene un papel importante el hecho de que la persona que tenga algún síntoma (se detallan en el recuadro de abajo) acuda a su médico, se lo transmita y acuda a cuantos controles sean precisos.

■ **Fallos en la sanidad.-** “Debería haber un protocolo eficaz para que cuando a una persona se le diagnostica la diabetes se le explique qué debe hacer para no perder calidad de vida. Sin embargo, actualmente en Canarias se les entrega un folleto con la alimentación que debe llevar a cabo y hay pocos profesionales especializados y aún menos que tengan tiempo para explicar al enfermo su situación y responder a las dudas que pueda tener”, admite el responsable de la



*Si no se pone freno a la enfermedad, muchos niños obesos no sobrevivirán a sus padres, porque la esperanza de vida se acorta*

Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT), Francisco Darias, para quien es fundamental la educación diabetológica.

“Cada persona tiene unas circunstancias, unas dudas, y la atención debería ser lo más personalizada posible. No sólo se le debe ayudar a identificar qué alimentos son más perjudiciales, sino que se le debe enseñar cómo comerlos, es decir, muchos entienden que no pueden comer nunca más esos alimentos y no se trata de eso, sino de que sepan qué cantidades y cómo lo pueden consumir”, añade.

En lo que coinciden todas las partes implicadas es en la necesidad de que esta enfermedad no se

infravalore, porque esa es su peor arma. “Como quien la padece puede llevar una vida normal, salvo que haya desarrollado otras patologías asociadas, parece que no pasa nada, pero es una dolencia que está latente y cuando se muestra es demasiado tarde para dar marcha atrás. Baste con decir que de 600 personas que se dializan en Canarias 300 tienen diabetes. Es un dato demoledor”.

■ **Coordinación de esfuerzos.-** Que la sociedad tome conciencia de la gravedad de la enfermedad y de sus posibles consecuencias es la prioridad de expertos, administración y pacientes, pero al mismo tiempo reconocen que falta coor-

## Detección de síntomas y otros consejos útiles

■ Los síntomas de la diabetes se confunden con otras patologías, por lo que hay que estar muy pendientes de ellos y acudir al médico en caso de presentar uno o varios:

■ Necesidad de orinar con frecuencia.

■ Sed excesiva

■ Apetito constante

■ Pérdida de peso repentina

■ Cansancio extremo

■ Falta de interés y concentración

■ Vómitos y dolor de estómago

■ Cosquilleo o adormecimiento de las manos y pies

■ Curación lenta de las heridas

■ Antecedentes familiares

Respecto a las personas que ya tienen diagnosticada la enfermedad, es necesario que los pacientes tengan unos conocimientos básicos para poder controlarla y evitar la aparición de patologías asociadas. Los diabéticos, a diferencia de otros enfermos, no pueden tomarse una pastilla o inyectarse insulina por



la mañana y olvidarse de la diabetes el resto del día. Cualquier diferencia en la dieta, en el ejercicio, etc. puede afectar a su nivel de azúcar. Por lo tanto, deben tener presente una serie de pilares básicos:

■ Seguir una dieta alimentaria, hacer ejercicio físico, autocontrolarse el azúcar en casa.

■ Realizarse regularmente mediciones del nivel de azúcar para controlar las temidas subidas de azúcar (hiperglucemia) y bajadas (hipoglucemia) y para informar a su médico periódicamente.

■ Seguir un tratamiento farmacológico, si es necesario. Va a depender del tipo de diabetes que padezca. En general, los pacientes de tipo 1 tienen que inyectarse insulina; los del tipo 2 suelen tomar antidiabéticos orales o, simplemente, deberán realizar unos cambios en su dieta diaria.

■ Llevar unos correctos hábitos de higiene. Además de llevar una vida ordenada en cuanto a horarios de comidas, sueño, ejercicio, etc., para el diabético es importante el cuidado de los pies (y de la piel, en general).

■ Llevar un control médico además del autocontrol, la atención médica es esencial para un diabético. Normalmente, el médico de familia es el encargado de hacer el seguimiento de estos enfermos (análisis de sangre, modificación del tratamiento...). Los diabéticos de tipo 1 suelen estar en manos de endocrinólogos, más que nada para prevenir las enfermedades derivadas de la diabetes.



ANTE CUALQUIER SÍNTOMA de diabetes es necesario ir al médico./ M.P.

dinación y organización entre todos los agentes. "Se comienza a elaborar un plan y queda en nada. Se incorporan novedades en los planes de salud que luego no prosperan. Incluso las campañas por la celebración del Día Mundial de la Diabetes de las asociaciones y la Administración van por separado y así es complicado que se puedan conseguir logros de tanta magnitud como a los que aspiramos", reconoce Darías.

Por su parte, el endocrino sentenció que "la diabetes es la pandemia global". Enrique Palacios enfatiza que se trata de "la enfermedad que refleja nuestro estilo de vida, mientras no seamos capaces de tener claro que hay que cambiar hábitos y hacerlo desde muy pequeños, poco o prácticamente nada impedirá que continúe creciendo cada día más. Sin embargo, con pequeños gestos se puede avanzar mucho".

**Benito Maceiras**  
 JEFE DE NEFROLOGÍA DEL HUC

## *"Las enfermedades asociadas son el reflejo del fracaso del sistema"*

■ G. MAESTRE, Tenerife

Cuando un afectado por diabetes no es consciente de que la tiene o no sigue los consejos y tratamientos necesarios es muy probable que varios de sus órganos resulten afectados de forma irreparable. El riñón es uno de ellos, de ahí que la opinión del jefe de Nefrología del Hospital Universitario de Canarias (HUC), Benito Maceiras, arroje luz sobre el porqué de las altas tasas de prevalencia en las Islas, qué hacer para combatirlas y el papel que tiene la sanidad pública en ello.

**Debe de ser muy frustrante tener que tratar tantos casos de afecciones en el riñón causadas por la diabetes sabiendo que se podían haber prevenido...**

Sí, porque sufro al ver las consecuencias de la diabetes, sobre todo si pienso en que el futuro que se vislumbra es todavía peor.

**Pero, ¿dónde está el fallo?**

La mayor parte de las medidas comienzan con el tratamiento del enfermo diabético y son pocos los que se paran a pensar en cómo se ha llegado a ese punto y por qué hay tantos casos. Lo pri-

mero que hay que pensar es que la diabetes es consecuencia de la obesidad y que ahí es donde hay que incidir, porque de cada 10 canarios tres están gordos. Solo atajando esto evitaríamos muchísimo sufrimiento humano y se causaría un ahorro económico brutal. El problema es que la obesidad se deriva de circunstancias fundamentalmente sociales, ya que el acceso a la alimentación saludable es muy cara y en Canarias tenemos la mayor desigualdad social del Estado y la cesta de la compra más cara.

**Al final parece que todo se reduce a la alimentación...**

En Canarias tenemos el Régimen Especial de Abastecimiento para abaratar la comida, pero resulta que se subvenciona lo que engorda: la carne importada, el azúcar, la leche entera... Esto se debería reorientar, porque el mayor factor de riesgo son las desigualdades socioeconómicas.

**El problema es que cuando le llegan a usted los casos ya no hay nada que hacer, ¿no?**

Ese es el gran problema, porque se diagnostica tardísimo. Como la diabetes en la mayor parte de su



recorrido es asintomática y cuando ya el enfermo nota algo es porque ya hay daños, las complicaciones asociadas a la diabetes son el reflejo del fracaso del sistema de prevención.

**¿Cuáles son las principales complicaciones asociadas a la diabetes?**

Se dan cuando los afectados empiezan a quedarse sin vista, o dejan de tener sensibilidad en los pies y se les queda un dedo pálido por falta de riego o se hinchan, también sufren una angina de pecho o infartos y a partir de ese momento lo único que se puede hacer es apuntalar al enfermo porque ya no hay vuelta atrás.

**¿Cuanto tiempo pasa hasta que se desarrolla alguna enfermedad asociada?**

Hasta 20 años; por eso es importante acudir al médico. Le he dicho a todos los consejeros que sería muy rentable ir con un altavoz a los pueblos y solicitar a todas las personas obesas, hipertensas o con un familiar directo diabético que se hagan una prueba. A los diabéticos hay que ir a buscarlos y no esperar a que lleguen al sistema sanitario.