



**SALUD** DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

## VIVIR CON LA DIABETES

El caso de Maribel Segovia, diagnosticada de diabetes en la niñez, es excepcional, porque su vida, salvo pequeñas limitaciones, transcurre con normalidad. El vivir sin poder tomar azúcar ni poder abusar de determinados alimentos no es para ella un problema, porque desde el principio ha aceptado la enfermedad

TERESA ROLDÁN | ALBACETE  
troidan@latribunadealbacete.es

Con tan sólo 11 años, Maribel Segovia fue diagnosticada de diabetes tipo 1, una enfermedad crónica con la que desde la niñez convive amigablemente y que, gracias a los controles diarios a los que se somete, le permite llevar una vida casi normal.

Precisamente hoy, 14 de noviembre, se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una celebración que, como todos los años, se aprovechará para concienciar a la población albaceteña sobre la enfermedad y sus consecuencias.

Sensación de sed y hambre, ganas de orinar y pérdida de peso fueron los síntomas que le hicieron a los padres de Maribel consultar con el médico, que rápidamente descubrió que se trataba de una diabetes ante los niveles de glucosa en sangre que presentaba la paciente albaceteña.

Para Maribel no ha sido traumático el asumir la enfermedad con lo que ello conlleva de tener que renunciar a determinados alimentos, en especial, a los dulces, así como a llevar un control estricto de las comidas y del consumo por ejemplo de hidratos de carbono, quizás como ella afirma «porque como me la diagnosticaron de niña con 11 años lo he asumido mejor que si me hubieran detectado la enfermedad en la edad adulta».

No obstante, asegura que «al principio yo no me enteré de que tenía diabetes, pensaba que era como un resfriado que con la medicación que me mandaron me iba a poner bien y me olvidaría del tema. Nunca pensé que esto iba a ser ya para toda la vida, ése es un recuerdo que tengo siempre muy presente».

Como toda enfermedad de carácter crónica, la diabetes que padece esta albaceteña natural de Valdeganga le obliga a tener que administrarse insulina cuatro veces al día, así como a someterse a controles médicos constantes para comprobar la evolución de su enfermedad. Pruebas analíticas y consultas al especialista en Endocrinología cada cuatro o cinco meses forman parte de la rutina diaria a la que se enfrenta esta albaceteña, que desde los 11 años su tratamiento para controlar la enfermedad ha estado basado en los pinchazos de insulina.

También son inevitable, según Segovia, «las bajadas o subidas de azúcar, aunque es recomendable tener las mínimas».

Algo que por otra parte ella asume y acepta «porque así me ha tocado, como al que le toca padecer un cáncer o tener otra enfermedad, la diabetes es una enfermedad para vivir con ella, tienes que asumirlo», agrega «ya que lo peor en la vida es no asumir esta u otras enfermedades como le pasa



Maribel Segovia, diabética, se administra una de las cuatro dosis diarias de insulina a las que se somete. / RUBÉN SERRALLÉ

a mucha gente que no acepta esta enfermedad o se lo toma a la ligera realizando excesos por los que luego su organismo le va a pasar factura».

Sin embargo, esta joven diabética, madre de familia y con dos

hijos que afortunadamente no han heredado la enfermedad, afirma que las cosas han cambiado mucho en todos estos años y existen muchos adelantos que hacen «que una persona diabética pueda llevar una vida casi normal».

Atrás quedaron, afortunadamente para Maribel y para todas las personas que padecen diabetes, las típicas jeringuillas de cristal con las que los enfermos se administraban a diario la insulina, que para su desinfección tenían



### Controles Diarios

Los controles diarios de los niveles de glucosa en la persona diabética son fundamentales para ajustar el tratamiento terapéutico por parte del facultativo encargado del caso. Por regla general los diabéticos disponen de un aparato para medir la glucosa en sangre en cada momento, que permite saber si está alta o baja, con lo que consiguen que se mantenga en los niveles adecuados, y así se pueden prevenir otros problemas de salud que la enfermedad puede causar con el paso de los años, en órganos como los ojos, el corazón o los riñones.



### Medicación y cirugía

Asegura el doctor Francisco Bottella, endocrinólogo, que para la diabetes tipo 2 cuando la medicación oral no funciona «existen dos alternativas: una es un medicamento nuevo, una hormona análogo de las incretinas, que consigue que el paciente mantenga controlada su diabetes y pierda peso; y si con esto no funciona hay que empezar con insulina». También en el CHUA se está planteando que se puede curar la diabetes con cirugía para la reducción de la pérdida de peso.

que ser hervidas, «algo que te imposibilitaba por ejemplo para realizar un viaje largo». Hoy en día «hemos ganado mucho los diabéticos en comodidades, y cada día aparecen nuevos tratamientos que mejoran nuestra calidad de vida y



«Es una enfermedad para vivir con ella, tienes que asumirlo, aunque hay mucha gente que no lo acepta»



las secuelas futuras. Antes era todo muy estricto y más complicado que ahora, que es todo muy fácil».

Su enfermedad motivó que sus dos embarazos fueran considerados de alto riesgo y tuviera que estar continuamente con controles, sobre todo, analíticos. «También debido a la diabetes mis hijos nacieron con más peso y además fueron por cesárea».

Esta afectada insiste en trasladar el mensaje para otras personas que como ella son diabéticas que «deben asumir que son diabéticos y cuidarse, porque salvo pequeñas limitaciones» uno puede hacer una vida normal. Lo que en ningún caso debe hacer un diabético es cometer excesos continuos con una mala alimentación o abusos del alcohol o el tabaco.

Pero su caso no es quizás el más común entre la población diabética, sobre todo entre los jóvenes, ya que son muchos los afectados que desgraciadamente no se cuidan, cometen excesos y sufren continuas hipoglucemias e hiperglucemias.

Precisamente para que éstos últimos recapaciten servirán los mensajes que hoy Día Mundial de la Diabetes se pondrán sobre la

mesa, aunque las dos asociaciones de diabéticos que hay en la ciudad: ADA y Asfadi, ya han venido celebrando durante toda la semana actos variados de sensibilización, como la realización en varios centros de salud de la capital de pruebas de glucemia, pruebas que hoy Asfadi realizará a todas las personas interesadas en la mesa informativa que va a instalar en la plaza del Altozano.

El objetivo es prevenir antes que curar, porque en muchos casos esta enfermedad en los pacientes en los que se asocia a la obesidad sí se puede prevenir. En los que no, con los cuidados médicos, tratamientos y controles periódicos se llega a controlar y se evitan otras enfermedades asociadas como la hipertensión, problemas circulatorios, cardiovasculares, renales y oculares.

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre. Es causada por varios trastornos, incluyendo la baja producción de la hormona insulina, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo.

## ENTREVISTA

### Francisco Botella • Endocrinólogo



Francisco Botella, jefe del Servicio de Endocrinología del CHUA y experto en el tratamiento de diabetes. / SERRALLÉ

# «En torno a 70.000 albaceteños mayores de 30 años son diabéticos»

**Perfil.** Francisco Botella, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del CHUA, ha participado en el último estudio epidemiológico

T. ROLDÁN / ALBACETE

Francisco Botella, especialista en Endocrinología, aseguró que la incidencia de la enfermedad está aumentando de manera preocupante. El último estudio epidemiológico de diabetes en Castilla-La Mancha, que ha contado con participación albaceteña, y que va a ser publicado en una revista de prestigio, apunta que la incidencia de la enfermedad, tanto los casos diagnosticados como otros muchos sin diagnosticar, se sitúa en el 17% de las personas adultas mayores de 30 años.

**¿Ese dato regional es extrapolable a nivel provincial?**

Sí, en el estudio epidemiológico exhaustivo que se ha realizado de todas las provincias castellano-manchegas se habla de que entre pacientes diabéticos conocidos y pacientes diabéticos que no saben que lo son en torno a 70.000 los albaceteños mayores de 30 años que en estos momentos tienen diabetes, tipo 1 ó 2. Un porcentaje que con respecto a otros estudios que se habían publicado anteriormente, aunque no con tanto rigor metodológico como éste, pone de manifiesto que la diabetes está aumentando, y este dato es preocupante y nos debería hacer reflexionar porque hablamos de una cifra muy elevada que padece diabetes, y esto tiene una incidencia muy importante en cuan-

to a la esperanza de vida de esas personas o la presencia de otras enfermedades asociadas como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, alteraciones en la vista, problemas renales. Una enfermedad que es directamente consecuencia del aumento de la obesidad en la población general.

**¿Entiendo, por tanto, que la enfermedad se podría prevenir?**

«En el Hospital de Albacete es donde más bombas de infusión de insulina hay»

Por supuesto, y la prevención de la diabetes es la prevención de la obesidad. En el momento en que conseguimos disminuir la prevalencia en la población de personas obesas conseguiremos bajar la prevalencia de la diabetes. Cualquier política preventiva para la diabetes pasa por una educación nutricional desde los primeros años del colegio.

**¿Se hereda la diabetes?**

En el caso de la diabetes tipo

1 el patrón de herencia es más conocido y es menos importante, tiene menos peso. Pero en cambio en la diabetes tipo 2 el patrón de herencia es muy fuerte, de tal manera que si uno de los padres es diabético los hijos tienen un 50% de posibilidades de tener diabetes. Y si ambos padres son diabéticos, las posibilidades de herencia se elevan al 80%.

**¿Qué tratamientos se aplican en el CHUA para la diabetes?**

Todo el arsenal terapéutico que hay ahora mismo a disposición de estos enfermos en todo el mundo. Así, para la diabetes tipo 1 se están utilizando dos estrategias de tratamiento: lo que se llama la terapia intensiva con insulina y la terapia con bombas de infusión continua de insulina. De hecho, el Hospital de Albacete es donde más bombas de infusión de insulina hay puestas de toda Castilla-La Mancha, ya que fue pionero en la aplicación de este tratamiento y ahora mismo tenemos un elevado número de pacientes tanto en pediatría como en adultos con este tratamiento, que se tienen que complementar con un sistema de monitorización continua de los niveles de glucosa lo que permite ajustar y personalizar mucho el tratamiento. En la diabetes tipo 2 el tratamiento es dietético tendente a la pérdida de peso, medicación oral y cuando esto no funciona se pasa a la insulina.



## «No echo en falta no poder comer dulces»

Afirma Maribel Segovia, una albaceteña diabética, que «como no soy una persona muy golosa no echo tanto en falta el no poder tomar azúcar, algo que me consta llevan peor otras personas diabéticas que conozco y que al ser más galgas que yo les supone un gran sacrificio».

Desde pequeña Maribel Segovia tuvo que seguir un régimen de comidas estricto en base a las recomendaciones que le marcaba su médico, «pero la verdad es que yo me adapté bien y no recuerdo que le pusiera impedimentos a mi madre».

Ahora mismo esta paciente diabética no echa en falta no poder tomar alimentos dulces, aunque sí no poder saciar su apetito en determinados momentos, «ya que no se puede abusar ni de las grasas ni de los hidratos de carbono, aunque en realidad podemos comer de todo, eso sí no en las cantidades que una persona normal».