



# DIABETES

## LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

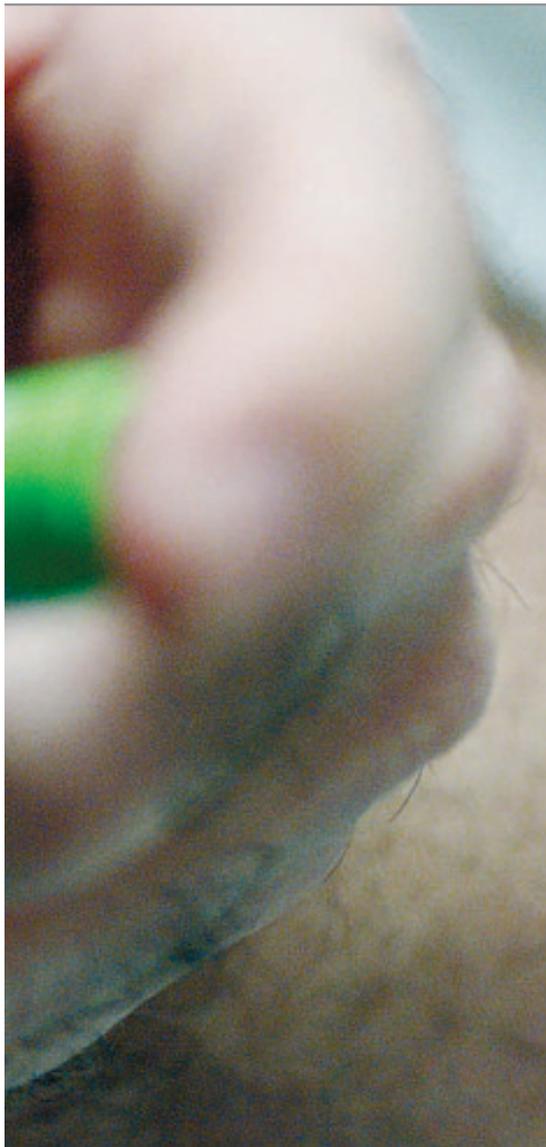
Puede aparecer en pacientes que tienen obesidad, sin embargo, también se presenta en personas delgadas, especialmente en los ancianos. Más de cuatro millones y medio de españoles padecen diabetes tipo 2 y uno de cada tres no lo sabe.

julia  
martínez  
texto  
césar  
manso  
foto

**E**n muchos casos viene precedida de antecedentes familiares, pero no siempre. La denominada diabetes tipo 2 tiene una serie de síntomas, como sed y pérdida de apetito que hacen evidente su presencia. Además, las infecciones son frecuentes y su curación suele ser más lenta de lo habitual. También puede provocar visión borrosa que, como el resto de manifestaciones, no se presentan de forma regular. Lo que ocurre, cuando se padece esta

clase de diabetes, es que el organismo no responde correctamente a la insulina y el resultado es un aumento de los niveles de azúcar en la sangre al no poder ser absorbido por las células. Este fenómeno se denomina resistencia a la insulina y significa que la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a esta sustancia. Las personas con sobrepeso tienen mayor riesgo de padecer estos episodios porque la grasa interfiere con la capacidad del cuerpo para usarla.

El 90 por ciento de todos los casos de diabetes responde al tipo 2 y se pueden prevenir actuando sobre los factores de riesgo modificables. Y, para ello, resulta fundamental adoptar un estilo de vida saludable basado en dos pilares fundamentales: una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, en función de la edad y de las características personales de cada uno. De hecho, según los resultados preliminares de un estudio del Centro CIBERobn, las personas que siguen una dieta mediterránea



## FACTORES DE RIESGO

- Edad.
- Índice de masa corporal.
- Perímetro de la cintura.
- Antecedentes familiares.
- Escaso consumo de verduras y frutas.
- Cantidad de ejercicio físico realizado.
- Antecedentes de glucosa en sangre alta.

nea suplementada con aceite de oliva virgen o con frutos secos tienen un 52 por ciento menos de riesgo de desarrollar esta patología, en comparación con aquellos que siguen un régimen bajo en grasas vegetales y animales.

Los especialistas estiman que la cifra de afectados por esta alteración irá en aumento debido al envejecimiento de la población y, sobre todo, a los hábitos de vida no saludables. Mantener el peso normal o perder más de un cinco por ciento si existe sobrepeso, es una de

las medidas principales para mejorar el estilo de vida y prevenir esta enfermedad. A esto se debe añadir un consumo de grasa animal inferior al 10 por ciento de las calorías diarias e incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada 1.000 calorías ingeridas al día. De hecho, el tratamiento principal para la patología es el ejercicio y la dieta.

Según el doctor Rafael Gabriel, director científico de la Fundación para la Diabetes: «Es fundamental prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que una vez que se presenta es muy difícil de controlar y que, con cierta frecuencia, los pacientes presentan alguna complicación asociada al momento del diagnóstico. Es más, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbilidad y mortalidad en las personas con diabetes tipo 2».

**MEJOR PREVENIR...** En éste, como en otros trastornos, resulta de gran importancia la prevención. Por ello, y según el especialista, «concienciando sobre la prevención de la diabetes tipo 2, estamos marcando la importancia también sobre el peligro cardiovascular, porque padecer ese trastorno es factor de alto riesgo».

Con este fin, la Fundación para la Diabetes tiene a disposición de cualquier persona el *test Findrisk* en su página web, mediante el cual se puede predecir, a través de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, si una persona tiene riesgo o no de presentar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Esta encuesta ha sido validada y ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de presentar la alteración. Para determinar el peligro potencial se valoran diferentes variables: la edad, el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura, el número de horas de actividad física moderada por semana, el consumo diario de frutas, hortalizas y verduras, los antecedentes familiares de diabetes, el tratamiento de la hipertensión y el antecedente de glucosa en sangre alta en algún análisis previo. El sistema emite un informe final personalizado con las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Este domingo se celebra el Día Mundial de la Diabetes y, en esta fecha, se pretende que cale en la población la idea de que evitando la diabetes se puede salvar también un alto riesgo cardiovascular. En este sentido, el director científico de la Fundación para la Diabetes hace hincapié en que «una persona con diabetes tipo 2 tiene un alto riesgo de presentar complicaciones macrovasculares como ictus, alteraciones de la circulación de los miembros inferiores e infarto de miocardio».

Dichos eventos cardiovasculares se presentan muchas veces de forma silente en diabéticos tipo 2, sin dolor, de manera que con mucha frecuencia se detecta que ha habido un infarto de miocardio mediante un electrocardiograma rutinario.