



Unos 60.000 navarros tienen diabetes tipo 2, aquella en la que el páncreas no produce suficiente insulina o no se utiliza bien. Casi la mitad no lo saben porque al principio no causa síntomas.

Diabetes 2: enemigo silencioso

M.J.E.
Pamplona.

E S un enemigo silencioso y, a veces, pasan años hasta que se diagnostica. Entre tanto, el organismo sufre y pueden aparecer complicaciones. Es la diabetes tipo 2, una enfermedad que se caracteriza porque el organismo no produce suficiente insulina (hormona que regula el azúcar en sangre) o porque es incapaz de utilizarla adecuadamente.

Alrededor de un 10% de la población, más de 60.000 navarros, padecen este tipo de diabetes, según indicó Lluís Forga, jefe del servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario de Navarra. Más preocupante es el hecho de que cuatro de cada diez afectados no saben que tienen diabetes. "Los síntomas son difíciles de detectar y al principio no se les presta importancia hasta que el paciente empieza a reaccionar".

Con objeto de informar y resolver dudas sobre esta enfermedad, el Complejo Hospitalario acogerá una exposición interactiva con el lema "Dale voz a la diabetes tipo 2" durante las próximas cuatro semanas, hasta el 26 de octubre. La carpa, que se ha instalado junto al edificio de consultas Príncipe de Viana, es una iniciativa de Novartis avalada por la Sociedad Española de Diabetes y la Federación de Diabéticos.

Ayer tuvo lugar la inauguración de la exposición, en la que, además de información, los visitantes se pueden sumergir en el interior de un páncreas. Además, el día 28 se celebrará un taller de cocina y nutrición impartido por Koldo Rodero y M^a Teresa Galdeano y el 5 de octubre habrá una sesión de cine y mesa redonda sobre la enfermedad. Ambos actos tendrán lugar en el salón de actos del Complejo Hospitalario.

El estilo de vida

La Organización Mundial de la Salud ha alertado sobre el incremento que se está registrando de esta enfermedad. Y "cada vez se están detectando más casos de diabetes tipo 2 en edades tempranas como consecuencia de unos hábitos de vida inadecuados y re-



Ignacio Yurss (director de Primaria), Ruth Vera (directora médica del CHN), Lluís Forga, Juantxo Remón (presidente Asociación Diabéticos) y Ricard Casamor (Novartis) en el interior del páncreas de la exposición.

lacionados con la obesidad infantil", apuntó Forga. "Nos preocupa porque si se diagnostica en la infancia hay más años por delante para desarrollar complicaciones".

Por eso, tanto Forga como Ignacio Yurss, director de Atención Primaria, apelaron por mantener unos hábitos de vida saludables como la mejor garantía para frenar el avance de esta enfermedad. "Hay un 16% de obesos y un 38% de personas con sobrepeso", indicó Forga. Controlar el peso, no fumar, evitar el consumo de alcohol, disminuir el consumo de

CLAVES

1 La diabetes. Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un déficit en la secreción de insulina o en su acción. Da lugar a la hiperglucemia que se produce porque el páncreas no produce insulina suficiente o cuando ésta no se utiliza eficazmente.

2 La insulina. Es una hormona que regula el azúcar en sangre y que segrega el páncreas. Para que el cuerpo funcione adecuadamente es necesario mantener unos niveles adecuados de glucosa, que entra en las células gracias a la insulina.

3 Diabetes tipo 1. Se caracteriza por una producción nula o deficiente de insulina. Requiere su administración diaria. Generalmente se diagnostica antes de los 20 años aunque cada vez es más frecuente en adultos.

4 Diabetes tipo 2. El organismo no produce suficiente insulina o es incapaz de utilizarla adecuadamente. Supone el 90% de los casos y normalmente aparece en mayores de 40 años. Influye el exceso de peso, el sedentarismo, la alimentación y la historia familiar de diabetes.

5 Síntomas. Aumento de sed, orina y apetito, cansancio, pérdida de peso, visión borrosa, irritabilidad, adormecimiento de las manos o pies, infecciones frecuentes en la piel o encías, fatiga inexplicable, etc.

LA CIFRA

40%

Sin diagnóstico. Cuatro de cada diez afectados por diabetes 2 no saben que la padecen porque los síntomas, al principio, son inespecíficos.

grasas saturadas presentes en carnes rojas y de las grasas trans de la bollería industrial, son alguna de las recomendaciones dietéticas de los expertos así como realizar ejercicio físico. Al menos, indicaron, andar 30 minutos tres o cuatro veces por semana. En esta línea, Yurss insistió en la importancia de que los adolescentes hagan ejercicio. "Llegan a una edad en la que muchos no pueden hacer deporte de competición y lo abandonan. Es un error. Tienen que seguir con el ejercicio: andar en bici, ir a la montaña, nadar, etc.", apuntó.