

Suben los casos de diabetes por la mala alimentación

- El 14% de los españoles padecen esta enfermedad.
- Este lunes celebra su día mundial cuyo gasto sanitario supera los 10.000 millones de euros al año.

MAICA LÓPEZ. 14.11.2011 - 08.31h

Desconcierto. Es la primera sensación cuando a un paciente le diagnostican diabetes. **El mundo se viene encima**. Todo cambia: tiene que aprender a comer otra vez, asimilar nuevos conceptos, abandonar viejos hábitos... Este lunes se celebra el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad caracterizada por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: el azúcar está alto. El 14% de los españoles padecen esta enfermedad crónica y la mayoría es diabético de Tipo 2, si bien un 6% lo desconocen.

Y va a más. La jefa de servicio del Hospital Universitario Cruces de Barakaldo y presidenta de la Sociedad Española de Diabetes, Sonia Gaztambide, alerta de que **"uno de cada cuatro españoles"** podría tener en pocos años "problemas para metabolizar los hidratos de carbono", que en la sangre se transforman en azúcar.

Uno de cada cuatro españoles podría tener en breve problemas para metabolizar los hidratos de carbono.

Los tipos de diabetes más comunes son la Tipo 1 (el páncreas no produce insulina y se tiene que administrar vía subcutánea) y la Tipo 2 (el páncreas produce insulina pero es insuficiente y hay que ayudarlo con medicamentos orales). Esta última es la más común, supone **nueve de cada diez casos en España**, y su incidencia ha crecido de forma más destacada en los últimos años, sobre todo por un cambio de hábitos alimentarios.

"Poco queda ya de dieta mediterránea en España", se lamenta la doctora Gaztambide. La mala alimentación, el sobrepeso y la vida sedentaria son, junto al colesterol y la hipertensión, factores de riesgo para tener diabetes. De hecho, dice Gaztambide, **"la prevalencia de la enfermedad aumenta en paralelo a la obesidad"**.

"Enfermedad traidora"

"En los últimos años se ha pasado de un 8% a un 12% de afectados en España", argumenta el doctor Manuel Puig Domingo, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona.

Puig Domingo califica la **enfermedad de "traidora"** porque, afirma, "va haciendo daño sin hacer el más mínimo ruido". Problemas en los riñones, en el sistema nervioso, los vasos sanguíneos, el corazón y la retina son a largo plazo las complicaciones más habituales de una enfermedad que no tiene síntomas claros y que se puede detectar por tener una sed excesiva, ganas orinar constantes, un cansancio extremo y la pérdida excesiva de peso sin hacer dieta.

La diabetes "no se puede prevenir, pero si retrasar su aparición 10 años", añade Domingo, **"si se lleva una vida sana, se evita la obesidad** y se practica algo de ejercicio". La diabetes representa entre 15 y el 20% del gasto sanitario en España, entre 10.000 y 15.000 millones de euros al año, según datos del Sistema Nacional de Salud.

Con todo, afirma la doctora, esta enfermedad **"se puede controlar con algún sacrificio"**, y coincide con Puig al reclamar a las administraciones que "integren la educación en diabetes en las agendas de las personas que atienden a los afectados". "Educación, educación y educación. Es fundamental para minimizar sus riesgos", concluye.

Una marea azul en los edificios

Como el rosa se vincula al cáncer de mama o el rojo al Sida, el azul es el color de la diabetes. Un día antes de lo previsto, diferentes edificios públicos se tiñeron este domingo de este color para conmemorar el día mundial de la enfermedad. En Barcelona y en Oviedo, los ayuntamientos se iluminaron de este color. En Madrid, la puerta de Alcalá lo hará esta tarde... Y así hasta 900 edificios en 84 ciudades.

En primera persona

"El palo fue que mi hijo también la tuviera".

Lidia paredes. Diabética desde hace 10 años.

Lidia descubrió que era diabética en una revisión médica que le realizaron en su empresa hace 10 años. "Fue duro asimilarlo", recuerda. No era nuevo para ella: su madre y sus abuelos maternos lo habían sido. **Lidia se trató con pastillas durante dos años**, hasta que se quedó embarazada de su hijo Víctor y empezó a inyectarse insulina. Desde entonces sigue este tratamiento. Y lo lleva bien si no fuera porque "el 18 de marzo de 2010" descubrió que Víctor también era diabético. "Fue y sigue siendo el gran palo", asegura contundente. Porque "aunque lo traten como un igual, es diferente. En el fútbol le hacen jugar de defensa para que no tenga que correr tanto o sale menos rato que sus compañeros", lamenta esta madre. A pesar de estos pequeños contratiempos, Lidia y Víctor llevan la enfermedad bien controlada: **siguen una dieta equilibrada y hacen deporte**. Y si bien Víctor echa de menos las chuches de su etapa prediabética, Lidia se contentaría con poder comer "un cruasán con el café con leche de la mañana".

"Ojalá corriera la maratón de Nueva York"

Tomás fuertes. Diabético hace 13 años.



Al risueño Tomás le diagnosticaron diabetes en 1998, cuando tenía 11 años. Desde entonces, su relación con la enfermedad ha sido de amor odio. Tuvo **una "etapa rebelde"**, en la que no quería hacerse controles ni ponerse insulina: "Comía de todo, como si no tuviera diabetes", y lo pagó caro, porque tuvo que pasar cuatro días en la UCI al desarrollar una cetoacidosis, una de las complicaciones de la enfermedad, y una retinopatía (daño en los vasos sanguíneos de la retina). Un día, su ahora mujer le habló claro: "Si no te cuidas, no irás bien". Y dicho y hecho. Dejó de fumar, volvió a correr (hace unos 50 km semanales) y controla los niveles de azúcar y la insulina necesaria. **Ha participado en cuatro maratones** (este domingo acudió a la de la Costa Daurada) y su sueño es correr "la de Nueva York o la de Praga, donde fuimos de viaje de novios".