

**El 14 de noviembre es el Día Mundial de esta patología**

## **El 90 por ciento de los diabéticos desarrolla retinopatía diabética a los 30 años de ser diagnosticada la enfermedad**

MADRID, 8 Nov. (EUROPA PRESS) -

"El 90 por ciento de los diabéticos desarrolla retinopatía diabética a los 30 años de ser diagnosticada la enfermedad". El jefe del departamento de Oftalmología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, el doctor Carlos Cortés, advierte de que este problema es real "si no se lleva la enfermedad bien controlada". Además, el especialista asegura que "entre un 3 y un 5 por ciento de los diabéticos sufren Edema Macular Diabético (EDM)".

Cortés ha explicado con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebrará el próximo día 14 de noviembre, que uno de los riesgos de una diabetes mal regulada es "una posible ceguera total o parcial". El galeno asegura que "la retinopatía y el EDM son más frecuentes en diabéticos de tipo II, ya que son más mayores".

La retinopatía diabética consiste en una destrucción progresiva de la retina por la falta de acceso de la sangre al ojo, y "es una de las dos causas de ceguera más importantes en el mundo", subraya el médico. Los diabéticos tipo II que tienen esta complicación alcanzan ya "el 40 o 45 por ciento, mientras que en la tipo I las cifras son de más de un 20 por ciento", explica.

Una de las causas de que se produzcan estas complicaciones la encuentra la representante de la Federación de Diabéticos Españoles, Mercedes Maderuelo, en que "los enfermos no se cuidan suficiente". Este hecho lo reconoce uno de los cinco millones de pacientes de esta enfermedad en España, Ignacio Gimeno, que reconoce tener "todas las complicaciones de visión. Me ha pasado por no cuidarme".

Gimeno ha acudido este martes a la carpa de FEDE, en la que los ciudadanos han podido someterse a la prueba del fondo de ojo para conocer el estado de este órgano, para informarse aún más sobre una enfermedad que padece desde hace más de 30 años. El paciente se inyecta insulina tres veces al día y, tras haber sufrido un trasplante, lleva la diabetes "mucho más controlada. Me hago las pruebas diarias y hago dieta", asegura.

### **SÍNTOMAS DE PROBLEMAS DE VISIÓN**

El doctor Cortés ha explicado que hay una serie de síntomas por los que el paciente debe preocuparse y acudir a su especialista. "La visión con puntitos negros, la dificultad para ver durante la noche o de distinguir los colores y el efecto de estar viendo a través de una burbuja de agua nos pone en alarma", avisa.

Para evitarlos, el especialista del Gregorio Marañón hace una llamada a la prevención "obteniendo información sobre la enfermedad". Cortés considera que "la diabetes se hace aburrida pero el control glucémico es importante". Añadido a esto, la dieta equilibrada es necesaria. "Comer carne magra como el conejo o antioxidantes como verduras, pescado o atún es muy bueno. Sin embargo, hay que evitar las grasas saturadas", explica.

Otras de las sustancias que a juicio del especialista hay que rechazar son el alcohol y el tabaco. Este último "es uno de los mayores riesgos para el desarrollo de la retinopatía, y el alcohol afecta al nervio óptico", asegura. No obstante, el galeno no se ha conformado con explicar los problemas oculares que puede provocar una diabetes mal cuidada. "El pie diabético o las úlceras y problemas en otros órganos también son muy frecuentes", comenta Cortés.

La vida del diabético es muy estricta, ya que además debe hacer ejercicio físico diario. Por ello, "los familiares y amigos deben ayudar al paciente para que entienda la enfermedad", ruega Cortés. Ellos son fundamentales para no aumentar la cifra de 140.000 diabéticos con EMD en España.