

TERESA MARTÍNEZ RAMONDE ENDOCRINÓLOGA

«No podemos esperar a tener síntomas para ir al médico»

SARA CARREIRA
REDACCIÓN / LA VOZ

Teresa Martínez Ramonde es endocrinóloga en el Chuac desde hace veinte años, y aún recuerda cuándo la planta de cirugía vascular estaba prácticamente dedicada a personas con diabetes a las que se les tenía que amputar algún miembro.

—Todas las estadísticas indican que hay ahora muchos más diabéticos que antes, pero ¿realmente hay más o es que se diagnostican más?

—Las dos cosas. Es cierto que se diagnostican más casos, por-

que es muy habitual hacerse un análisis de sangre y en todos se incluye el control de la glucosa. Además, desde hace unos años se ha bajado el rango por el que se considera a una persona en riesgo de diabetes. Pero también es cierto que la diabetes [puntualiza que se trata siempre de la tipo 2 o del adulto] está muy relacionada con el sobrepeso y la obesidad, y cada vez hay más.

—El diagnóstico también llegará en estadios anteriores...

—Sin duda. Cuando empecé, los diagnósticos se hacían en personas que acudían al hospital a amputarse un miembro. Por suerte, ahora eso solo ocurre en



Teresa Martínez Ramonde es secretaria de la Sociedad Gallega de Endocrinología (SGENM).

casos rarísimos. Se detecta más o menos pronto, pero lo importante es controlarse, para poder llevar una vida normal.

—Si uno quiere tener un diagnóstico precoz, ¿qué síntomas debe buscar?

—No podemos esperar a tener síntomas para ir al médico. La diabetes no duele, ese es su gran

problema, y hay gente que tiene niveles de 300 (desde 110 ya se considera un caso sospechoso) y ni se enteran. La mejor manera es hacerse análisis de sangre, [en el médico, en la farmacia].

—La prevención es fundamental, hay que unir infancia con alimentación sana y ejercicio...

—Lo perfecto sería que los niños aprendiesen, en el colegio y en casa, a comer sano y sobre todo a hacer ejercicio. No me refiero a saltar el potro o hacer el pino, sino a acostumbrarse a un ejercicio apto para todos, que puedan practicar toda la vida y que lo vean como algo bueno, fácil y agradable.