

La diabetes no discrimina

S. Gutiérrez

Un epidemia cada vez más importante. Es la diabetes que, según los datos presentados con motivo del día mundial de la diabetes, en España, el 14% de la población adulta tiene riesgo alto o muy alto de padecer diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Se calcula que en nuestro país la diabetes tipo 2 afecta a más de 5 millones de españoles, aunque el 43,5% no lo sabe. Estas cifras van en aumento debido a, entre otros factores, el estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad. Por otra parte, la diabetes tipo 1 supone entre el 10 y el 15% del total de la diabetes y es la segunda enfermedad crónica más frecuente en la infancia. En España, unos 30.000 niños menores de 15 años tienen diabetes y cada año se producen unos 1.100 casos nuevos.

Los hábitos de vida actuales, sedentarismo, sobrepeso y obesidad, están repercutiendo en un aumento de la diabetes tipo 2 en todo el mundo, mientras que las complicaciones crónicas asociadas a un mal control de la enfermedad, como la retinopatía, la nefropatía y la neuropatía, siguen en aumento también en diabéticos tipo 1. «Se estima que la mitad de los afectados por diabetes padece retinopatía diabética, primera causa de ceguera legal en adultos, y la frecuencia del infarto de miocardio y trombosis cerebral es de dos a tres veces mayor en estos pacientes, al tiempo que la nefropatía diabética es responsable del 30 % de las diálisis y trasplantes renales», asegura Javier Salvador, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Cabe recordar también que la diabetes es responsable de un 20% de las amputaciones de extremidades inferiores que se producen en España.

«Los datos indican que el 60% de estos pacientes no alcanza un control óptimo de la enfermedad, es decir, de los 246 millones de personas que padecen diabetes tipo 2 en el mundo, en torno a 150 millones tienen un nivel de glucosa en sangre superior al objetivo», explica Salvador. «Hasta el 40% de los años de vida perdidos son a consecuencia de los hábitos de vida no saludables causantes de trastornos que merman la salud », concluye.

Con el fin de concienciar a la población general sobre la importancia de la prevención de la diabetes, a las personas con diabetes de los beneficios de un buen control y a las autoridades sanitarias de la prioridad que es poner en marcha iniciativas en torno a la enfermedad, desde hace 20 años se celebra el Día Mundial de la Diabetes, instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

Actuemos contra la diabetes. ¡Ya!

En esta edición, que se celebra bajo el lema Actuemos contra la diabetes. ¡Ya!, la Federación Internacional de la Diabetes ha centrado su campaña en cinco mensajes principales:

1. La diabetes mata: 1 persona cada 8 segundos, 4 millones de personas cada año.
2. La diabetes no discrimina: Afecta a todas las edades, ricos y pobres y a todos los países.
3. No podemos seguir ignorando la diabetes: 4 millones de vidas perdidas cada año, 1 millón de amputaciones al año, millones perdidos en ingresos y productividad.
4. La atención esencial para la vida es un derecho, no un privilegio: Educación, medicinas, tecnologías.
5. Elija salud: Demande alimentos y ambientes saludables, manténgase activo y coma bien. Usted puede marcar la diferencia.

Prevención

Expertos de todo el mundo coinciden en señalar que la diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Las principales medidas para mejorar el estilo de vida son:

- Mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso.
- Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias.
- Realizar un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana.

Junto con la prevención, a través de la adopción de hábitos de vida saludables los expertos hacen hincapié en la importancia del diagnóstico precoz de la diabetes tipo 2, con el fin de comenzar el tratamiento de la misma cuanto antes y evitar y/ o retrasar posibles complicaciones asociadas a un mal control glucémico. «Casi la mitad de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 ya tienen al menos una complicación asociada a un mal control de la glucemia en el momento del diagnóstico de la diabetes tipo 2», explica Martín López de la Torre, de la SEEN. «A este respecto, es fundamental que consulten con su médico las personas con algún factor de riesgo de diabetes tipo 2 o enfermedades asociadas, como son tener antecedentes familiares de diabetes, sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, enfermedades de los lípidos, antecedentes de diabetes durante la gestación. Esta recomendación cobra importancia a partir de los 45 años».

A la vista de este panorama, explica López de la Torre, coordinador del Grupo en Diabetes de la SEEN, «la prevención de la diabetes tipo 2 y la concienciación de la población general en relación con el correcto control de esta patología como forma de evitar complicaciones posteriores, deberían ser dos de los principales objetivos, tanto de los profesionales de la salud, como de las administraciones».

Diabetes infantil

Los casos de diabetes infantil han aumentado en los últimos años, pero sobre todo se ha adelantado la edad en la que aparece la enfermedad. «En los últimos años se ha producido un adelanto en la edad de inicio de la diabetes en los niños. Hoy día se observan muchos casos antes de los cinco años, cuando anteriormente lo más habitual era que la enfermedad irrumpiera en torno a la pubertad», asegura Beatriz García Cuartero, de la Unidad de Diabetes Infantil del Centro Médico d-médical,

Los motivos de este adelanto no están claros, señala la especialista. «Aún desconocemos las causas exactas que dan origen a una diabetes tipo 1, que es el tipo que padecen la casi totalidad de los niños. Se sabe que existen una serie de factores genéticos, epidemiológicos y ambientales, que combinados entre sí, aumentan la predisposición a desarrollar la enfermedad. Pero no hay factores claros determinantes, por lo que no podemos saber tampoco cómo prevenirla». Algunos estudios -añade la doctora- «apuntan a los beneficios de la lactancia materna para su posible prevención, pero todavía no hay datos concluyentes».

Efectivamente, en los últimos años se viene observando un aumento en la incidencia de diabetes tipo 1 en niños menores de cinco años. «Incluso se ve cómo se presentan muchos casos en bebés con pocos días o meses de vida», apunta García Cuartero. En España se cifran actualmente en 1.100 los casos nuevos de diabetes infantil cada año, por lo que la estimación de menores de 15 años afectados por esta dolencia supera los 30.000.

Señales de sospecha

Diagnosticar la enfermedad a estas edades tempranas es complejo. «Cuanto más pequeño es el niño, más difícil es la detección. Las señales de sospecha pueden ser inespecíficas como la presencia de vómitos o decaimiento general, pero es muy difícil para los padres saber que pueden ser atribuibles a una diabetes. El beber y orinar mucho o despertarse por la noche a orinar, son otros de los síntomas que se presentan con mayor frecuencia y pueden ser las señales clínicas que alerten a los padres», señala García Cuartero.

En el peor de los casos, la diabetes puede aparecer súbitamente con una cetoacidosis diabética, «un aumento muy importante de los niveles de glucosa en sangre como consecuencia de la falta de insulina en el organismo, que origina un coma diabético y puede llegar incluso a poner en peligro la vida del niño», afirma.

La educación diabetológica de padres, pacientes y profesores es una necesidad y una obligación en esta enfermedad. «Puede desquiciar y alterar psicológicamente a todo el entorno familiar del niño», añade García Cuartero. «Es impensable el abordaje de esta enfermedad en un niño diabético si no se cuenta con médicos, enfermeras educadoras y psicólogos de patología infantil que ayuden a los padres y a los profesores a entender y participar en el control de la enfermedad de su hijo». Los padres deben exigir centros médicos que les aporten estos profesionales, señala la especialista .

Uno de los retos más importantes en estos momentos es hacer una labor de sensibilización en los colegios, involucrando a los profesores en el conocimiento y en el manejo de la enfermedad en estos niños. «Hace algunos años había cierto rechazo en los colegios hacia los niños con diabetes. Esto se producía por el desconocimiento de los responsables y del profesorado. Ahora estamos enseñando y formando a los maestros a través de nuestras enfermeras y, en algunos casos, hemos conseguido incluso, que haya enfermeras en algunos centros escolares».

El coste de la diabetes

El buen manejo de la diabetes ayuda a reducir complicaciones al paciente y supone un importante ahorro al Sistema Nacional de Salud (SNS). Así, por cada caso no controlado de diabetes tipo 2 se puede llegar a un coste anual de 2.132 euros anuales, mientras que un paciente que mantiene bajo control la patología únicamente implica una inversión de 883 euros (un 58,6% de ahorro). Estos datos ponen de manifiesto la urgente necesidad de destinar recursos a la puesta en marcha de políticas de educación terapéutica dirigidas a personas diabéticas, para el correcto manejo de su patología.

Sólo en España la diabetes representa entre el 15% y el 20% del gasto sanitario total. Ante esta situación, Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), asegura que «es prioritario no demorar más la puesta en marcha de políticas y campañas de prevención y sensibilización social, a través de las que trasladar a la sociedad que la diabetes tipo 2 es una patología que se puede prevenir e incluso evitar sin grandes sacrificios, tan sólo con el mantenimiento de hábitos de vida saludables».

Otro de los aspectos es el grave problema de las personas aún sin diagnosticar de diabetes. Más de 1,5 millones de españoles padecen la patología pero no lo saben, una situación muy alarmante si se tiene en cuenta que cada día que pasa se incrementa la posibilidad de desarrollar complicaciones y otras enfermedades derivadas de la falta de control de la diabetes. De hecho, en España, la diabetes es la primera causa de ceguera en adultos, de amputaciones no traumáticas (más de 20.000 al año) y de inclusión en programa de tratamiento sustitutivo renal, así como la cuarta causa de muerte prematura en mujeres y la octava en hombres.

Con el objetivo de prevenir esta enfermedad, los médicos recuerdan la importancia de mantener un estilo de vida saludable, basado en una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico, ya que ambas medidas podrían evitar muchos casos de diabetes. Tal y como declara Olga González, del Hospital Ramón y Cajal, «el ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina en los pacientes diabéticos tipo 2, sobre todo en aquellos que sufren obesidad, lo que conlleva una disminución de la glucemia tras el ejercicio físico. Además, la práctica de actividad física regular no sólo conlleva una mejoría del control metabólico sino también de los factores de riesgo cardiovasculares asociados».

A pesar de la alta tasa de mortalidad por problemas derivados de la diabetes (10.000 defunciones al año), actualmente se deja a un lado otro elevado porcentaje que, por limitaciones en el certificado de defunción, no se vinculan con esta enfermedad, sino con enfermedades cardiovasculares (el 70% de las personas con diabetes mueren por complicaciones cardiovasculares).

Nota:

La información médica ofrecida en esta web se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.