

vidasana

LA ALIMENTACIÓN SANA Y EL EJERCICIO REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR LA DE TIPO 2

Diabetes infantil: cómo prevenirla y detectar su aparición

Más de 30.000 niños sufren esta enfermedad en España. Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, los especialistas insisten en la necesidad de la prevención y del diagnóstico precoz.

Aunque la clase de diabetes propia de la infancia es la de tipo 1, cada vez se dan más casos de diabetes tipo 2 a edades tempranas. El sedentarismo y los malos hábitos alimentarios han hecho que una enfermedad propia de adultos afecte también a los niños. Actualmente, más del 20% de los casos diagnosticados de diabetes infantil corresponden a la del tipo 2.

Clases de diabetes

Tras las comidas, el organismo transforma los alimentos que hemos ingerido en glucosa y otros nutrientes para que puedan ser absorbidos por el tracto gastrointestinal. La glucosa pone el páncreas en funcionamiento, y éste, a su vez, genera una hormona llamada insulina. Las personas con diabetes no son capaces de producir insulina (diabetes tipo 1) o lo hacen de forma incorrecta (diabetes tipo 2).

Diabetes tipo 1

También se le llama diabetes juvenil y es la más frecuente en la infancia. Sus síntomas pueden aparecer desde las primeras semanas de vida hasta los 30 años, aunque lo más habitual es que lo hagan entre los 5 y 7 años de edad.



Por qué ocurre. El organismo no es capaz de producir insulina, circunstancia que hace aumentar los niveles de glucosa en la sangre.

¿Es hereditaria? Aunque está relacionada con el factor genético, tan sólo el 13% de los niños que padecen diabetes tipo 1 tienen un padre o un hermano con esta enfermedad.

No se hereda la enfermedad, sino la predisposición a sufrirla.

Tratamiento. Los niños que sufren esta clase de diabetes deben medirse su nivel de glucosa varias veces al día e inyectarse insulina de forma subcutánea. También es importante seguir una dieta especial pautada por el especialista.

BOMBA DE INSULINA: EL TRATAMIENTO MÁS AVANZADO

Es el sistema más revolucionario a la hora de tratar la diabetes tipo 1. Se trata de un aparato que suministra insulina en el organismo de forma continua, de la misma manera que haría un páncreas sano.



FOTO: MEDTRONIC

- **CÓMO ES.** La bomba tiene el tamaño de un teléfono móvil y es compatible con todo tipo de actividades cotidianas (incluso se puede practicar deporte con ella). Va acompañada de un sensor de medición continua de la glucosa, que ofrece una medición cada cinco minutos.
- **CÓMO FUNCIONA.** La bomba administra insulina a través de una cánula que se introduce bajo de la piel. Las dosis se regulan manualmente a la hora de comer y antes

de realizar ejercicio.

- **VENTAJAS.** Este dispositivo ofrece una serie de ventajas en la calidad de vida de la persona con diabetes tipo 1: reduce el número de pinchazos (tan sólo necesitan uno cada tres días), permite horarios más flexibles y mejora la adaptación de las dosis de insulina a las necesidades del paciente. Además, el uso de la bomba con el sensor de MCG ayuda a detectar el 98% de las hipoglucemias. Es importante tener en cuenta que las bombas de insu-

lina están financiadas por la Seguridad Social.

- **NIÑOS Y ADOLESCENTES.** Son los grandes beneficiados de las ventajas de este tratamiento, ya que la bomba y el sensor permiten detectar las hipoglucemias nocturnas y las hiperglucemias. Se trata, además de aparatos de fácil manejo que incluyen un sensor de glucosa y una memoria de datos que graba automáticamente la información relacionada con la glucosa.



■ CÓMO DETECTARLA

En este caso, el estilo de vida no influye a la hora de evitar la enfermedad. La única prevención que puede llevarse a cabo es tratar de diagnosticarla lo antes posible para evitar daños en el organismo.

Para diagnosticarla, es importante que los padres estén atentos a esta serie de señales en su hijo.

- ✓ Orina con frecuencia y en mayor cantidad. El exceso de glucosa en el organismo se elimina a través de los riñones, aumentando el volumen de orina.
- ✓ Tiene más sed de lo normal. Al orinar en exceso, necesita beber más para no deshidratarse.
- ✓ Adelgaza de forma injustificada, aunque tiene buen apetito.
- ✓ Está siempre cansado.

Diabetes tipo 2

Se trata de la diabetes considerada como adulta, ya que aparece como consecuencia de los malos hábitos, especialmente dietéticos.

Por qué ocurre. En este caso, el organismo sí que puede producir insulina, pero no responde correctamente a ella (lo que se conoce como resistencia a la insulina). Como consecuencia, llega un momento en el que el páncreas se colapsa y es incapaz de mantener los niveles normales de azúcar en la sangre.

¿Es hereditaria? A la hora de sufrir esta enfermedad, existe un importante componente genético. Entre el 50 y el 80% de los niños con diabetes tipo 2 tienen, por lo menos, un progenitor con esta enfermedad.

A quién afecta. La gran mayoría de los niños que sufren diabetes tipo 2 son obesos y tienen hábitos sedentarios. El exceso de grasa dificulta la capacidad del organismo de responder ante la insulina.

■ BUENOS HÁBITOS PARA PREVENIRLA

Ya hemos visto que, aunque pueda existir una cierta predisposición, este tipo de diabetes está muy ligada a la dieta. Estas recomendaciones nos ayudará a evitarla.

Tomar alimentos frescos y naturales. En su comida diaria no pueden faltar alimentos bajos en calorías pero ricos en nutrientes como las frutas y las verduras, los cereales integrales y las proteínas saludables como las legumbres, el pescado y las carnes magras.

Evitar la comida rápida y los dulces. El consumo de platos precocinados (las pizzas, los nuggets, etc.), «snacks» como las patatas de bolsa, fritos, bebidas azucaradas, bollería industrial, dulces, etc. deben reducirse al máximo.

Hacer ejercicio. Los especialistas aconsejan disminuir el tiempo que los niños dedican a televisión, internet y videojuegos, al mismo tiempo que se les anima a practicar ejercicio, no sólo deporte sino también juegos al aire libre, paseos, excursiones por el campo, etc.