

La diabetes afecta a 31.726 riojanos, de los que casi 11.000 no están diagnosticados

Diabéticos Asociados Riojanos alerta de que el retraso en el diagnóstico puede complicar esta dolencia con visos de pandemia



MAITE MAYAYO

LOGROÑO. Sudores, taquicardias, temblores, confusión... Si el episodio es leve, un caramelo o un zumo devolverán al diabético a 'su' normalidad. Pero si el malestar se acrecienta hasta incluso la pérdida de la consciencia y el temible coma diabético, será necesario algo más que un azucarillo para lograr la recuperación ante una crisis. Acostumbrarse a vivir en esa especie de montaña rusa, donde tan peligrosas son las bajadas de glucosa como los picos de hiperglucemia, no es tarea fácil y más cuando se trata de niños. Tratamientos diarios con insulina para su control, unos hábitos ordenados y sanos, ejercicio y conocerse a sí mismo son los pilares para enfrentarse con éxito a esta dolencia crónica y evitar sus complicaciones que

EL DATO

5 millones de españoles mayores de 18 años sufren diabetes, pero lo más preocupante es que en torno a dos millones no están diagnosticados.

en ocasiones pueden resultar fatales.

Y es que la diabetes es una afección que lleva camino de convertirse en pandemia. Cinco millones de españoles mayores de 18 años están diagnosticados pero lo más preocupante es que unos 2 millones, el 43%, desconocen que pade-

cen esta enfermedad. Los datos se reproducen prácticamente igual en La Rioja, donde 31.726 ciudadanos sufren este trastorno y, de ellos, 10.575 no lo saben, según la Federación de Diabéticos Españoles. Los expertos alertan ante la gran proporción de personas que viven en este 'limbo' ya que el retraso en su diagnóstico implica complicaciones serias, al menos, en la mitad de los casos.

Prevención

Conscientes de ello, Diabéticos Asociados Riojanos ha decidido impulsar su labor, dirigir una buena parte de sus esfuerzos hacia este numeroso colectivo y, sobre todo, a la prevención. La asociación, que trabaja en la comunidad desde 1980 y aglutina a 300 personas, llama a

atención sobre esta enfermedad que «puede detectarse en cualquier momento de la vida y convertirse en compañera para siempre», explica José María del Pozo, coordinador de las actividades en el medio rural.

Y es que las alarmas deben saltar si detecta un exceso en la cantidad de orina que expulsa, en la ingesta de comida o bebe agua en demasía –lo más habitual–. La alteración metabólica puede estar ya en marcha pero un buen diagnóstico y tratamiento, una dieta equilibrada y la educación terapéutica pueden evitar que la enfermedad progrese y, sobre todo, aleja la posibilidad de las peligrosas complicaciones posteriores que afectan a órganos tan vitales como la vista, el corazón, el sistema nervioso o los riñones.



Miembros de la junta directiva y miembros de Diabéticos Riojanos Asociados, en su sede de la calle Pío XII de Logroño. :: FERNANDO DÍAZ

Mariano Tejedor

Médico de Atención Primaria

«Los hábitos de vida, la obesidad, el sedentarismo, factores de riesgo»

Las proyecciones dibujan un mapa poco alentador. La diabetes alcanza ya al 13,8% de la población general y para el 2020 se esperan 300 millones de pacientes. En este contexto, España es una de las zonas europeas con mayor prevalencia. ¿Por qué?. El médico de Atención Primaria Mariano Tejedor lo atribuye a los cambios en los hábitos de vida, la obesidad, el sedentarismo... Lo que todos conocemos es la base del problema. Y, como siempre, la detección a tiempo es la clave. En este camino, lo habitual es que el diagnóstico llegue de la mano de la Atención Primaria: «Estos médicos están capacitados para el diagnóstico y tratamiento. En los controles tanto pediátricos como de los médicos generalistas se hacen 'screening' para su detección», explica. «Siempre que se solicita una analítica, se pide la glucemia en ayunas y posteriormente para el control de los diabéticos pedimos la hemoglobina glicosilada, que en su valor normal debe de estar por debajo de 7 y por encima de él nos evidencia un mal control del paciente. Sólo en los casos 'rebeldes' se llega al endocrino». Un buen control evita las complicaciones, asegura Tejedor, quien añade, además, otros factores de riesgo: «El avance de la edad y la obesidad –si el índice de masa corporal es superior a 27,9 multiplica por siete el riesgo–». Y es que de la mano van la obesidad –11 millones de españoles ya– y la diabetes del tipo 2.



Los padres piden más labor educativa y ayuda de los centros escolares

:: M. M.

LOGROÑO. Con toda la carga familiar y el problema que supone para el desarrollo de una vida normal, la diabetes tiene su cara más atroz en el caso de los niños. El representante de la asociación riojana José María del Pozo alerta de que este mal camina a pasos agigantados entre los más pequeños. A la preocupación lógica de los padres y al férreo compromiso de las criaturas a las que se les obliga desde pequeñas a llevar el timón de su vida con un duro control se suman además algunas carencias del 'sistema' en servicios sociales y en educación. La asociación ha recogido en un pequeño estudio las demandas más habituales de los progenitores que echan en falta un mayor tiempo de dedicación por parte de los profesionales en las consultas y la ausencia de una 'educación

diabetológica' (solo una vez al trimestre en el CIBIR). El suministro del material para el autocontrol en algunos lugares también se considera escaso. No existe la figura del diabetólogo, dicen los padres, y tampoco hay enfermeros especializados ni un educador pediátrico.

Salvado el aspecto médico, los progenitores revelan en este documento su inquietud ante el desconocimiento sobre esta enfermedad

en los colegios: en el 81% no hay contemplado un régimen alimentario específico y en el 87,5% de los centros no hay enfermero de forma que difícilmente podrían afrontar un episodio de crisis. Pero es que los niños también necesitan su dosis de insulina que puede coincidir con el horario escolar. En el estudio de la asociación se indica que en el 62% de los casos es el propio menor el que se la administra, en el 13% es supervisado por la tutora y en la misma proporción es la madre la que se responsabiliza. Sólo en el 6% de los casos es la tutora la que se encarga de la administración y en otro 6% corre a cargo del enfermero del centro.