

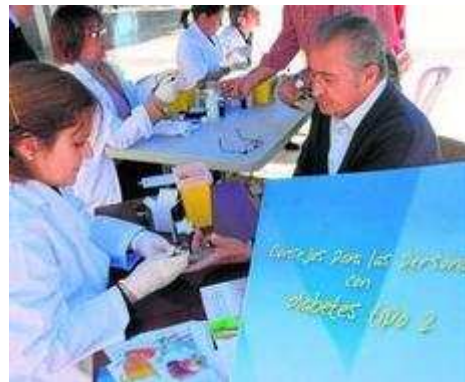
Unos 75.000 diabéticos sufren la patología, pero lo ignoran

La asociación que agrupa a estos pacientes pide controles similares al cribado que se hace con las mamografías, ya que con un simple análisis de sangre se puede detectar

Leonor García / Málaga | Actualizado 10.11.2012 - 01:00

Una sanitaria realiza un control de glucemia en una campaña de detección precoz de la patología.

Todos los años con motivo del Día Mundial de la Diabetes -que se celebra el 14 de noviembre- se repiten el mismo dato: en la provincia de Málaga hay unos 150.000 diabéticos. Y la misma advertencia por parte tanto de las asociaciones de pacientes como de los endocrinólogos: la mitad de esas personas -unas 75.000- lo desconocen debido a que la patología no da síntomas.



De ahí que la Asociación de Diabéticos de Málaga (Adima) reclame más esfuerzos para la detección precoz de la enfermedad. "Deberían establecerse protocolos para que a partir de cierta edad se hicieran controles de forma estandarizada igual que se hace con las mamografías", explicó José Sánchez, presidente de Adima. Además, este tipo de controles solo requeriría de un análisis de sangre para su detección.

Según los datos facilitados por la asociación, uno de cada cuatro hombres mayores de 45 años tiene diabetes, una proporción que en el caso de las mujeres a partir de esa edad es de una de cada ocho. La edad, el componente genético, el nivel educativo bajo y la obesidad son factores de riesgo para padecer la enfermedad.

Los expertos coinciden en que la diabetes tipo 2 -la que aparece con los años y el exceso de peso y que supone el 90% de todos los casos- se puede evitar actuando de forma preventiva sobre aquellos factores de riesgo que se pueden modificar. Es decir, una dieta saludable y actividad física. Según los consejos de la Fundación para la Diabetes, las principales medidas pasan por 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, hacer una ingesta de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias, incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías consumidas al día y practicar actividad física regular más de 30 minutos al día o más de cuatro horas a la semana.