



## Los diabéticos no perciben la gravedad de su enfermedad

El 43 % no siguen un control adecuado, lo que duplica su riesgo de muerte

SARA CARREIRA

REDACCIÓN / LA VOZ

Un diabético bien controlado hace una vida normal, pero si esa persona no toma medidas duplica sus posibilidades de morir de forma prematura. Los problemas coronarios, los ictus y la insuficiencia renal (que acaba en diálisis) son los tres grandes enemigos de quienes tienen niveles de azúcar excesivos. Por el contrario, los hábitos de vida saludables consiguen que la diabetes no se desarrolle.

Mañana es el Día Mundial de la Diabetes, aunque en España se ha trasladado oficialmente a hoy para que no coincida con la huelga general (por eso hay actos durante toda la semana).

Las últimas investigaciones ofrecen un panorama preocupante, no solo porque la enfermedad aumenta cada año —la padece el 7,6 % de la población española— debido al sedentarismo y la longevidad propios de esta época, sino porque los enfermos no son del todo conscientes del riesgo en el que viven. Según un estudio publicado en *Diabetes Care* y realizado en toda Europa (a partir de 3,7 millones de historias clínicas), el 43,6 % de los enfermos diagnosticados no siguen un control adecuado de su enfermedad, y un 5 % tienen los niveles de azúcar descontrolados y alarmantes.

Además, en la campaña *Es diabetes, tómatela en serio* —de la Sociedad Española de Diabetes y otras entidades desde el 2011— se realizó una encuesta entre 300 pacientes y 600 médicos, y las conclusiones van en la misma dirección: el 85 % de los

### ALGUNOS ACTOS

#### A Coruña

**Miércoles**  
10-20.00. Carpa con pruebas de azúcar en la plaza de Lugo.

#### Santiago

**Miércoles**  
9-22.00. Carpa informativa y mediciones en O Tural.

#### Lugo

**Miércoles**  
10.00. Pruebas de glucemia en el hospital Lucus Augusti.

#### Vigo

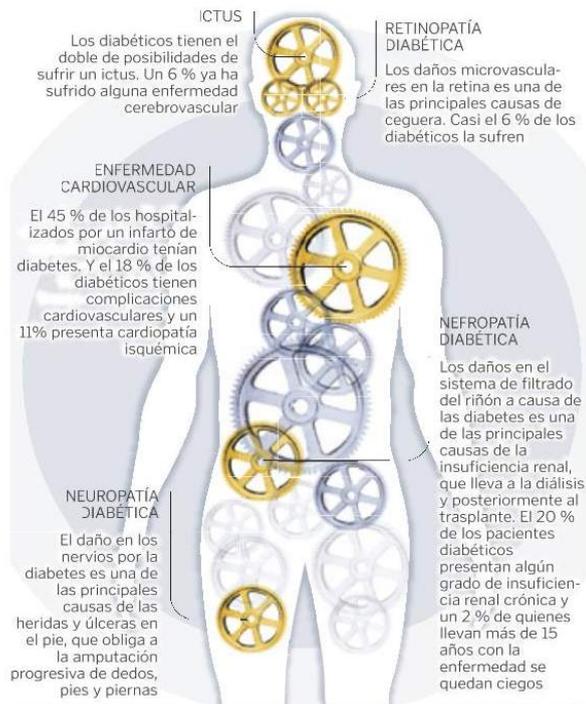
**Viernes**  
11-18.00. Medición de glucosa frente a la plaza de abastos.

médicos creen que los diabéticos (diagnosticados) no perciben la gravedad de su enfermedad y solo el 12 % de los enfermos encuestados opina lo mismo. Los datos dicen que el 16 % de los fumadores no ha dejado el tabaco a pesar del diagnóstico, aunque multiplica el riesgo vascular; el 32 % cree que sus hábitos de vida nada tienen que ver con el problema; y el 25 % sigue bebiendo alcohol más de dos veces por semana.

De los síntomas, el 30 % de los pacientes tiene problemas de vista; el 17 % con las piernas o pies; y el 10 % complicaciones cardíacas. En cuanto a los tratamientos, un 23 % se controla con hábitos de vida saludables, otro tanto recibe insulina y la mayor parte, un 72 %, toma una pastilla.

### Diabetes

Esta enfermedad afecta casi al 6 % de la población. Los niveles crónicos de azúcar en sangre demasiado altos pueden derivar en enfermedades de consecuencias mortales. Estas son las más importantes



LA VOZ

### EN CASO DE RIESGO

#### Con dieta y ejercicio, baja

Otro estudio, esta vez del programa De Plan, que se presentará hoy en un congreso mundial en Madrid, dice que el 35 % de las personas que tienen un alto riesgo de sufrir diabetes consiguen reducirlo llevando a cabo una die-

ta equilibrada y ejercicio moderado. Realizar 30 minutos de actividad física cada día —o 4 horas a la semana—, mantenerse en un peso normal y reducir el consumo de grasa hasta el 30 % son los cambios realizados.

El lema de este año: enseñar prevención y detección precoz a los más jóvenes

Este año, el lema del Día Mundial de la Diabetes es *Protejamus nuestro futuro*, y es que la prevención, dicen los expertos, es el mejor camino para evitar los costes sociales, sanitarios y económicos de esta dolencia.

Los endocrinos miran hoy hacia los niños con un doble objetivo: por una parte, conseguir que entiendan la importancia de llevar una vida sana y equilibrada y, por otra, que asuman la necesidad de controlarse para detectar la dolencia en sus primeros estadios y así alargar cada una de las primeras fases. Del primer objetivo, Sonia Gaztambide, presidenta de la Sociedad Española de Diabetes —entidad científica que agrupa a 1.800 profesionales de la medicina vinculados a la enfermedad— destacó que el 50 % de los casos se pueden prevenir; y del segundo, explicó que «es importante que las personas con diabetes adquieran el conocimiento y las aptitudes que les permitan controlar su enfermedad de forma autónoma e independiente», ya que «sin educación no hay buen control».

#### Las tiras reactivas, de pago

Una persona con principio de diabetes puede hacer *desaparecer* su dolencia con dieta y ejercicio, pero necesita seguir un control estricto de sus niveles de azúcar. Y es que al no tomar ninguna pastilla, es la ingesta de alimentos y la vida activa lo único que regula su glucosa. Por eso es importante que se controle diariamente los parámetros y con ese objetivo hay unas tiras reactivas. Hasta ahora, este material corría a cargo de la Seguridad Social, pero con la última reforma ha quedado fuera, y así el paciente debe pagar las tiras, que cuestan un euro cada una.