



Por qué te conviene mantener tu glucosa "a raya"

Muchas personas, según una reciente encuesta realizada entre españoles, perciben que el mayor peligro de tener problemas en la regulación de la glucosa es sufrir "subidas" o "bajones" (que provocan mareos, malestar...) aunque, en realidad, lo que más debe preocupar no son estos síntomas de la enfermedad sino las consecuencias "invisibles" que tiene para todo el organismo. La glucosa que se almacena en la sangre si no se le pone control, lenta y silenciosamente, puede ir deteriorando multitud de tejidos y funciones corporales.

TU CORAZÓN ES EL PRIMERO QUE SE PUEDE RESENTIR

No es necesario tener una descompensación muy elevada de la glucosa para que este órgano vital empiece a acusar su presencia. Según la Fundación Española del Corazón, la acumulación sostenida de glucosa por encima de los 100 mg/dl (que es casi el límite que se considera "saludable") dificulta la circulación sanguínea y favorece la formación de arterioesclerosis, lo que puede derivar en un evento cardiovascular. De hecho, según los expertos, una persona diabética tiene el mismo riesgo de padecer un fallo coronario que una

persona no diabética que haya sufrido un infarto anteriormente.

★ **Ten en cuenta...** En caso de sufrir hipertensión y diabetes, es esencial controlar ambos factores para evitar complicaciones cardíacas. Y si no tienes diabetes te conviene cuidarte igualmente, puesto que previniendo esta enfermedad reduces un 33% el riesgo de infarto.

TU VISTA TAMBIÉN SE PUEDE VER PERJUDICADA

Del mismo modo que las arterias sufren el exceso de azúcar en sangre, los pequeños vasos sanguíneos de la retina del ojo (que te permite enfocar) pueden deteriorarse por ello, causando a la larga retinopatía diabética. Esta enfermedad afecta a la capacidad visual, incluso pudiendo provocar ceguera.

★ **Ten en cuenta...** La retinopatía diabética afecta a un 6% de los diabéticos tipo 2 pero un adecuado control glucémico reduce el riesgo de desarrollarla en un 76%, y de retardar su progresión en un 54%, según datos del "Diabetes Control and Complication Trial". Si ves borroso, consulta con tu oftalmólogo.

LA SORDERA PUEDE DEBERSE A UN EXCESO DE GLUCOSA

Padecer diabetes durante menos de 10 años incrementa el riesgo de

pérdida auditiva hasta un 40% y aumenta hasta un 60% cuando hace más de una década que se padece esta enfermedad metabólica. El motivo vuelve a ser la afectación a una arteria, en este caso la que irriga en la zona del oído medio.

★ **Ten en cuenta...** La sensación de zumbido en los oídos, la pérdida de audición, los mareos o el vértigo pueden ser los primeros síntomas de una diabetes "oculta".

LOS RIÑONES SON MUY SENSIBLES A LA HIPERGLUCEMIA

Son los encargados de filtrar el exceso de glucosa que hay en sangre a través de la orina y, por ello, cuando la hiperglucemia se mantiene durante largos periodos de tiempo se ven obligados a trabajar en exceso, lo que puede llegar a deteriorarlos. De hecho, la diabetes es la causa más común de insuficiencia renal.

★ **Ten en cuenta...** Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades



TOMA NOTA

A veces afecta a los dientes

Las infecciones son habituales. El exceso de glucosa favorece la proliferación de bacterias en la boca y, con ello, el riesgo de infecciones. Se calcula que un tercio de las personas con diabetes padece enfermedad periodontal grave.

Se puede detectar la enfermedad asimismo por la presencia de ciertos síntomas en la boca: una saliva espumosa y seca y un tejido oral irritado pueden ser los primeros indicios de una diabetes incipiente.



Los vasos sanguíneos que llegan a los ojos, los oídos o los pies pueden dañarse por el exceso de glucosa lo que provoca que la salud de estas zonas se vea afectada

Digestivas y del Riñón de Estados Unidos es posible ralentizar el progreso del daño renal o impedir que empeore controlando la glucemia y la presión arterial, tomando los medicamentos y no comiendo demasiadas proteínas.

EL AZÚCAR TE PUEDE "ROBAR" LA MEMORIA

El cerebro necesita un nivel constante de azúcar en la sangre y cualquier desviación con respecto al nivel normal puede alterar su función. Tanto es así que las personas diabéticas (y también las prediabéticas, es decir, solo con niveles ligeramente altos de glucosa en sangre) al cabo de los años pueden ver deterioradas las funciones de la memoria u otras relaciona-

das con el rendimiento intelectual, según una investigación que publicó la revista médica "Neurology".

★ **Ten en cuenta...** Se constató también en este estudio otra cosa importante: el deterioro de las funciones en estas personas se daba solo cuando no controlaban el nivel glucémico. Así, si intentas estabilizar la cantidad de azúcar que se acumula en sangre, de paso protegerás también tu cerebro.

LA MOVILIDAD TAMBIÉN PUEDE EMPEORAR

Varios estudios han relacionado el desarrollo de la diabetes 2 con la fragilidad ósea y una mayor tendencia a sufrir fracturas. Por otro lado, el 15% de las personas diabéticas de-

Los nervios también sufren

No diagnosticada o mal controlada, la diabetes puede provocar alteraciones en los nervios, causando lo que se conoce como neuropatía diabética

◆ Calambres y hormigueo.

Si presionamos las extremidades mucho rato (por ejemplo, al sentarnos sobre un pie), se "corta" su comunicación con el cerebro y por eso se duermen. Pero si sucede a menudo puede indicar una neuropatía diabética. Picor, hormigueo, ardor, pinchazos agudos... aparecen por el aumento de la actividad en los nervios dañados.

◆ Contracturas.

El daño en los nervios puede impedir sentir dolor ante ciertos gestos (lo que puede llevar a sobrecargar la espalda) o sentir las molestias generadas por las úlceras que a menudo aparecen en los pies. También puede provocar insensibilidad al frío o al calor.

sarrolla lesiones en los pies, según el Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana. Y es que una de las principales complicaciones de la diabetes es el pie diabético, provocado por los problemas de riego arterial (que debilitan sus tejidos) y la afectación a los nervios, que hace que la persona no sienta dolor al surgir lesiones en el pie (cortes, grietas, callos...). Todo ello favorece que el pie se deforme y, en casos muy graves, puede llevar incluso a ser necesario amputarlo.

★ **Ten en cuenta...** En caso de tener diabetes debes explorar cada cierto tiempo los pies para comprobar visualmente si hay lesiones y visitar periódicamente al podólogo.