

Aumentan los casos de diabetes entre los jóvenes



El incremento está ligado a la **obesidad** por la vida cada vez más sedentaria de los adolescentes

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad que en Navarra afecta a **50.000 personas**

PÁG. 16-17



Día Mundial de la Diabetes



Los especialistas alertan de que cada vez hay más jóvenes afectados de diabetes

En Navarra afecta a 50.000 personas, la mayoría en relación con la obesidad

Una cuarta parte desconoce que sufre diabetes 2 ya que los síntomas iniciales pueden no ser llamativos

M.J.E.
Pamplona

La diabetes aumenta en la población y, además, cada vez hay más casos entre personas jóvenes debido a que el incremento, sobre todo en diabetes tipo 2, está íntimamente ligado a la obesidad. De ahí que los expertos alerten no sólo del aumento de diabetes sino también de que afecta cada vez más a personas jóvenes.

Actualmente se estima que en Navarra hay 50.000 personas con diabetes, aunque censadas hay alrededor de 30.000. Los últimos estudios nacionales cifran la prevalencia de la enfermedad en torno a un 9,5%-10% de la población adulta, indicó Lluís Forga, jefe de Endocrinología del Complejo Hospitalario.

El desconocimiento de que se padece la enfermedad, principalmente en el caso de la diabetes 2, es uno de los caballos de batalla de expertos y asociaciones. La razón es que los síntomas en las fases iniciales pueden ser poco llamativos: aumento de la sed, de la ingesta de agua, etc. por lo que el conocimiento de la enfermedad se produce bien de forma casual, cuando el afectado se realiza un análisis de sangre, o porque debuta con alguna complicación.

“Los estudios indican que la mitad de los afectados no sabe que tiene diabetes, pero en Navarra el desconocimiento afecta a una cuarta parte”, apuntó Forga. El especialista no ocultó que los expertos están “alarmados” por la situación y que desde el punto de vista de salud pública se trata de un problema de primer orden. “Debería preocupar e insistir en campañas de promoción de la salud”.

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una jornada durante la que se pretende mentalizar a la población sobre esta enfermedad e insistir en la importancia de la prevención.

La obesidad

La diabetes tipo 1 alcanza a unas 2.000 personas en Navarra y suele debutar en la infancia. De hecho, la enfermedad afecta a 170 menores de 15 años en la Comunidad foral. En este caso, el páncreas no genera insulina y es preciso inyectarla. Sin embargo, la diabetes tipo 2, que es mayoritaria, está más ligada a los estilos de vida, sobre todo al sedentarismo y la obesi-

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes con objeto de mentalizar a la población y de potenciar la prevención

dad. “El entretenimiento en los jóvenes está muy ligado a los juegos estáticos. Hacen menos ejercicio”, apuntó Forga. Este hecho unido al incremento de obesidad están causando el aumento de diabetes.

De hecho, según el estudio Rivana sobre obesidad, la prevalencia en Navarra entre 35 y 84 años es del 22% de la población y, por lo tanto, uno de cada cuatro navarros tiene obesidad. En este sentido, resulta especialmente preocupante el incremento de la obesidad infantil que, según distintos estudios, ya alcanza a uno de cada cuatro menores.

Tratamientos

La diabetes es una enfermedad crónica y, en este momento, no tiene cura. Sin embargo, sí existe un tratamiento efectivo y, con buen asesoramiento y educación, se puede llevar una vida normal. Las consecuencias de una diabetes mal controlada pueden ser problemas agudos, o descompensaciones de la glucosa, y complicaciones crónicas en los riñones, cardiovasculares u oculares.

La administración de insulina es el tratamiento clásico, sobre todo el diabetes 1, ya que la diabetes 2 se puede llegar a controlar en muchos casos con dieta adecuada y ejercicio. En este sentido, en los últimos años ha habido novedades como las bombas de insulina, que permiten una administración de esta hormona al organismo en cada momento en función de sus necesidades.

Además Forga explicó que también ha habido novedades farmacológicas relacionadas con esta enfermedad. Se trata de los fármacos glucosúricos que, básicamente, ayudan en la eliminación de la glucosa por orina. A éstos se han unido los medicamentos análogos de GLP1, que inhiben la liberación de glucosa que proviene del hígado y ayudan a reducir el peso, entre otros aspectos. “El arsenal de fármacos ha ido aumentando, porque también hay nuevos tipos de insulinas. Pero ninguno lo cura. A lo máximo que aspiramos es a controlarla”, dijo Forga.

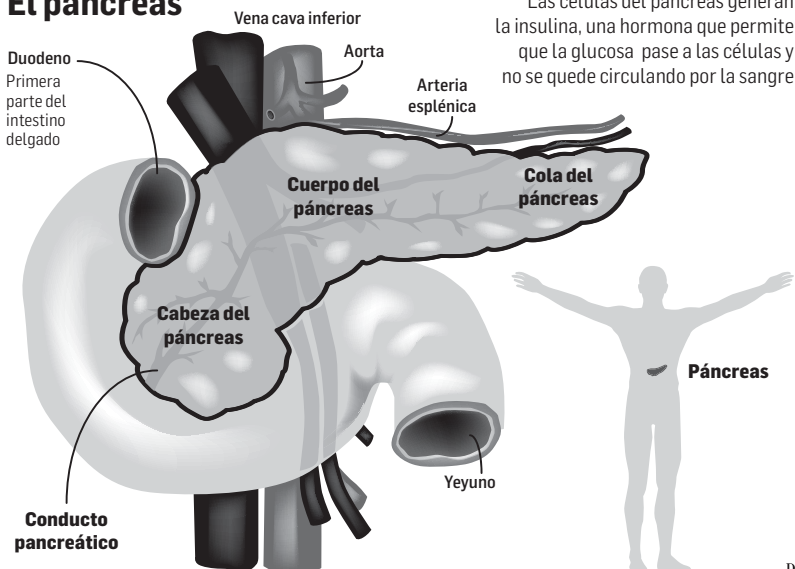
Se trata de medicamentos que dispensan los especialistas pero también se puede controlar su administración en los centros de salud, a cargo de los médicos de familia, apuntó Lluís Forga.

ZOOM

Una enfermedad silenciosa

La diabetes, sobre todo la tipo 2 que está en relación con la obesidad, puede tardar años en dar la cara y, entre tanto, causar serios daños en el organismo

El páncreas



ENFERMEDAD CRÓNICA

La diabetes es una enfermedad que aparece cuando el páncreas no genera insulina, ésta es insuficiente o no cumple su función. Se trata de una hormona que permite que la glucosa (azúcar) de los alimentos pase a las células y, por eso, cuando es deficitaria la glucosa se queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y poco a poco daña las arterias.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1. En este caso se trata de una enfermedad autoinmune por la que el sistema de defensa del organismo ataca a las células que producen la insulina. No se conoce la causa última por la que se produce este problema.

Diabetes tipo 2. Este tipo de diabetes es la más común. Lo habitual es que el organismo genere insulina pero ésta o no es suficiente o el organismo no responde a sus efectos.

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES?

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar las arterias y provocar complicaciones cardiovasculares. Se trata de uno de los factores que está detrás de enfermedades cardiovasculares, ceguera, insuficiencia renal y amputación de extremidades inferiores. De ahí la importancia del control de los niveles de glucosa.

170

AFECTADOS MENORES. La diabetes afecta en Navarra a 170 niños menores de 15 años.

2200

CASOS AL AÑO DE DIABETES 2. Cada año se registran 8,7 casos de diabetes tipo 1 por cada cien mil habitantes. Actualmente hay 2.000 personas con este tipo de diabetes en Navarra. En diabetes tipo 2, se registran 440 casos al año por cien mil habitantes, lo que supone alrededor de 2.200 nuevos casos en Navarra.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la diabetes son un aumento excesivo de la sed, orina frecuente, cansancio y pérdida de peso. En diabetes tipo 2 pueden pasar desapercibidos y tardar años en dar la cara. Entonces el organismo se puede ir deteriorando debido al exceso de glucosa en sangre y el diagnóstico puede llegar cuando aparecen las complicaciones.



► 14 Noviembre, 2014

Día Mundial de la Diabetes



Natalia Ramírez Jiménez, enfermera de ANADI, y Humberto Pérez de Leiva, vicepresidente.

CALLEJA

Un 70% de los casos de diabetes 2 se pueden prevenir

La Asociación Navarra de Diabetes insiste en mantener un desayuno saludable y 30 minutos de ejercicio diario

M.J.E.
 Pamplona

'Vida saludable y diabetes'. Bajo este lema la Asociación Navarra de Diabetes (ANADI) celebrará este año el día mundial de la enfermedad con objeto de insistir en la sensibilización de la población sobre uno de los principales

problemas de salud en la sociedad occidental y en la importancia de la detección precoz. La entidad reúne actualmente a 640 personas.

"Un 70% de los casos de diabetes tipo 2 se puede prevenir mediante una alimentación saludable y actividad física", apuntó Humberto Pérez de Leiva, vicepresidente de la asociación. Por eso, la asociación ha querido transmitir dos mensajes relacionados con la prevención. Por un lado, apuestan por "invertir" en un desayuno saludable. "Saltarse el desayuno está asociado a un aumento de peso, uno de los prin-

cipales factores de riesgo de la diabetes tipo 2", indicó. Y es que el sobrepeso y la obesidad son responsables de hasta un 80% de los nuevos casos de diabetes tipo 2. El desayuno saludable, según la entidad, pasa por tomar pan integral, verduras, pescado, nueces, huevos y fruta. Por el contrario, se deben evitar los pasteles, bebidas azucaradas, yogur azucarado, alimentos fritos y la mayor parte de los cereales de desayuno.

El segundo mensaje de la asociación incide en la importancia del ejercicio físico. Y, en concreto, afirman que 30 minutos de ejer-

cicio diario pueden reducir en un 40% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. "Hay personas con diabetes en todas las actividades profesionales y físicas y a todos los niveles", afirmó De Leiva.

Educación y formación

La formación y educación en diabetes es esencial tanto para prevenir la aparición de la enfermedad como para controlarla en el caso de los afectados. "Es muy importante cuidarse. En caso contrario, los problemas y las complicaciones pueden ser graves. Pero si uno se cuida puede hacer la vida normal", resaltó el vicepresidente de ANADI.

En este sentido, puso de manifiesto que es necesaria más formación y campañas educativas en los centros de salud. "El antiguo ministro de Sanidad Bernat Soria decía que un euro invertido en formación conseguía ahorrar 30 euros en medicamentos y consultas", destacó.

En esta línea, la Asociación Navarra de Diabetes realiza cada año un campamento de verano con niños para fomentar el autocuidado, entre otras actividades. Además, el presidente de la asociación, Juntxo Remón, explicó que han sido convocados desde el Instituto de Salud Pública para participar en un programa de formadores, que se enmarca dentro del nuevo Plan de Crónicos, e incidir en el autocuidado de cada paciente.

Con todo, sigue habiendo lagunas, señalaron. Así, en septiembre se detectó que había algunos niños que no podían quedarse en el comedor del colegio porque no había responsables para ayudarles y el control de la alimentación es esencial en un diabético. "Hay buena disposición de la consejería pero debe existir un protocolo para estos casos. Son casos esporádicos pero si hay un protocolo se pueden normalizar estas situaciones", apuntó Humberto de Leiva.

LOS ACTOS

■ Día 14. Iluminación. Hoy, Día Mundial de la Diabetes, se iluminará el Ayuntamiento de Pamplona a las 18.00 horas de color azul. En el acto interviendrá el alcalde de Pamplona, Enrique Maya, y bailará el grupo de danzas Txori Zuri Dantza Taldea. Además, en el centro de salud Santa Ana, de Tudela, se realizarán mediciones de azúcar gratuitas por la mañana.

■ Día 15. Carpa. Se instalará una carpa en la Plaza del Castillo de 11 a 14 horas. Se informará sobre la diabetes, habrá mediciones de azúcar gratuitas, bailarían varios grupos de niños y la escuela de Ravel colaborará con un grupo de baile. También se repartirá leche Lactural a las primeras personas que se hagan una prueba de glucemia y habrá otros sorteos, entre ellos tres entradas para el partido Osasuna-Ponferradina. Por la tarde, a las 18.15 en el Sadar los jugadores de Osasuna mostrarán su apoyo al inicio del partido con una pancarta.

■ Día 18. Mesa redonda. El martes 18, a las 19 horas en los locales de la Casa de la Juventud de Pamplona (c/ Sangüesa 30) tendrá lugar una mesa redonda sobre el estilo de vida saludable y la importancia de la actitud. Intervendrán Sara Bertrande (endocrinóloga pediátrica), Javier Lafita (endocrinólogo) e Iñaki Lorente (psicólogo de la Asociación Navarra de Diabetes).

■ Día 20. Charla. El jueves 20, a las 19 horas y en los locales de la Casa de la Juventud de Pamplona (c/ Sangüesa 30) se celebrará una charla a cargo de Cristina Martínez Labari, experta en nutrición. El título es 'Somos lo que comemos, somos lo que gastamos'.

Campaña en las farmacias para la detección precoz

El grupo Sanifarma realizará entre el 14 y el 28 de noviembre pruebas de glucosa por un euro

M.J.E.
 Pamplona

Las boticas del grupo Sanifarma van a iniciar hoy, coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, una campaña para promover la detección precoz de esta enfermedad.

La campaña se llevará a cabo entre el 14 y el 28 de noviembre y consistirá en la realización de determinaciones de glucosa por un euro. La cantidad recaudada se destinará a próximas campañas de prevención y educación sanitaria.

El análisis consiste en una pequeña punción en un dedo para extraer una gota de sangre. La

prueba se debe realizar en ayunas. Cuando el resultado del análisis arroje una cifra elevada los farmacéuticos recomendarán a la persona que se ha hecho la prueba que acuda a su médico de cabecera para que estudie el caso.

Además de este análisis las farmacias darán información con el apoyo de folletos sobre distintos aspectos preventivos y de control de la enfermedad.

Los responsables del grupo Sanifarma recuerdan una vez más la importancia de controlar los niveles de glucosa ya que, con un sencillo análisis que se realiza en minutos, se puede detectar precozmente y, de esa forma, evitar que la enfermedad progrese y cause graves complicaciones.

En cualquier caso, el diagnóstico de diabetes lo realizan los médicos. La prueba que se lleva a cabo en las farmacias ayuda a poner sobre la pista de esta enfermedad.



Personal del Centro de Investigación en Nutrición de la UN, que realizará el estudio.

La UN busca voluntarios para un estudio

El Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra está buscando 315 voluntarios para formar parte del estudio Preview sobre la diabetes. El objetivo es identificar el patrón de vida más eficaz para frenar el incremento de esta patología. De ahí que se vayan a

analizar dos tipos de dieta y dos niveles de ejercicio físico, de evidencia demostrada en el control del peso corporal.

El proyecto, financiado por la UE, se desarrolla simultáneamente en Bulgaria, Dinamarca, Finlandia, Holanda, España, Reino Unido, Australia y Nueva

Zelandia y está previsto estudiar a personas con sobrepeso u obesidad en dos tramos de edad: entre 10 y 18 años y de 25 a 70 años.

La idea es que la modificación de los hábitos se realice a través de la educación nutricional de forma que los participantes aprenden a elegir los alimentos.