

► 13 Marzo, 2015

**L**A DIABETES ES UNA enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en la sangre, que se mantiene de forma prolongada. Manuel Botana, especialista en Endocrinología y Nutrición del hospital Lucus Augusti, subraya que se trata de una enfermedad que tiene una gran prevalencia entre los mayores de 60 años y destaca la importancia de «controlarla a tiempo».

**¿Cuáles son los principales tipos de diabetes?**

Básicamente tenemos dos grandes tipos, la 1 y la 2. La diabetes tipo 1 aparece porque la hormona responsable de regular el azúcar en la sangre desaparece. Las células del páncreas que controlan la generación de insulina son destruidas por una reacción inadecuada del sistema inmunológico. Esta circunstancia provoca la subida del nivel de glucosa y otras alteraciones que se deben tratar desde el primer momento con el fármaco insulina. La diabetes tipo 1 no tiene un componente hereditario, aunque el riesgo puede ser un poco mayor. Suele aparecer en personas jóvenes y de forma brusca. La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se desarrolla de forma progresiva, como consecuencia de que la insulina encuentra resistencia y no actúa de forma eficaz en los tejidos periféricos. Este trastorno surge muchos años antes de que los médicos diagnostiquemos la enfermedad, ya que el cuerpo compensa esa resistencia mediante la fabricación de más insulina, pero llega un momento en el que es incapaz de mantener esa autocompensación y la glucosa comienza a subir y los médicos establecemos un diagnóstico cuando llega a un determinado

## Más vale prevenir

Manuel Botana subraya la importancia de la rápida detección y del control de la diabetes en su fase inicial. «Esta labor supone un ahorro futuro para evitar las enfermedades asociadas», indicó.



SEBAS SEMANDE (ARCHIVO EL PROGRESO)

nivel, pero el proceso comenzó a gestarse mucho antes.

**¿Qué síntomas ayudan a predecir esta enfermedad?**

La diabetes tipo 1, que aparece de forma brusca, se caracteriza por la sed excesiva y el paciente puede adelgazar, aunque coma bastante. En la tipo 2 se desarrolla gradualmente y con frecuencia los síntomas no son detectados por el enfermo, que puede orinar más, tener más sed, debilidad y cansancio.

**¿Cuáles son los grupos de riesgo de la diabetes tipo 2?**

Probablemente los que más riesgo tengan de padecerla sean aquellos que tienen familiares de primer grado afectados por la misma enfermedad, pues la herencia es muy importante. Las personas con exceso de peso y sedentarias también tienen mayor riesgo de padecerla. Son además

personas de más riesgo las mujeres que han padecido diabetes gestacional y las hipertensas o con trastornos lipídicos. La edad es un factor de riesgo y sabemos que hay algunos grupos raciales con mayor prevalencia de esta enfermedad. La diabetes puede aparecer en el transcurso de un embarazo y en este caso se detecta porque la buscamos en las pruebas a las embarazadas y se controla para que no vaya a más y quede reducida a un incidente puntual. De no controlarse se convierte en un factor de riesgo para el bebé.

**¿Por qué se dice que es una de las dolencias más prevalentes?**

Es una enfermedad con una gran prevalencia en la población mundial, España incluida, con un rápido aumento en los últimos años, que no somos capaces de controlar. En España nos encontramos entre el 13 o el 14% de prevalencias entre los mayores de 18 años. Este porcentaje se incrementa con la edad y se sitúa en torno al 30% entre los mayores de 60 años, entre los que casi una de cada tres personas es diabética.

**¿Qué relación tiene la diabetes con otras dolencias?**

Los diabéticos tienen mayores riesgos de sufrir enfermedades de origen vascular. La enfermedad se relaciona a largo plazo con complicaciones micro y macroangiopáticas. Las microangiopatías suelen afectar al riego de los vasos capilares y a las microarterias. Son la causa de la retinopatía y de la nefropatía diabética. Las macroangiopatías afectan a las grandes arterias y provoca la arterioesclerosis y

### DICHO EN LA RED

Opiniones de los expertos

► «Una buena gestión de la diabetes supone recibir una educación terapéutica adecuada, llevar a cabo un buen autocontrol y seguir un tratamiento específico según la diabetes que tengas, ya sea tipo 1 o tipo 2». **José Alberto Marín Andrade, médico.**

► «Cuando la diabetes se ha convertido en la compañera de vida de tu hijo, la mayor necesidad que éste experimenta es la de sentirse acompañado ante las exigencias y disciplinas de la enfermedad». **Patricia Nogués, psicóloga.**

El avance en fármacos antidiabéticos es espectacular»

**Manuel Botana**  
Especialista en Endocrinología del Hula



problemas como la angina de pecho o el ictus. También hay tras complicaciones como la neuropatía diabética, que se muestra de muchas formas. La más frecuente es la falta de sensibilidad en los pies.

**¿Cuáles son los tratamientos más habituales de la diabetes?**

La dieta, los fármacos y el ejercicio son los pilares fundamentales para tratar la enfermedad. A diferencia de la diabetes de tipo 1, en la tipo 2 no es imprescindible el tratamiento con insulina si se logra un control con otros fármacos. La dieta, que debe adaptarse a las características de cada paciente, es vital.

**¿Ha avanzado mucho la investigación de medicamentos?**

En el ámbito de los fármacos antidiabéticos hemos vivido una auténtica revolución en los últimos 15 años. Aparecieron medicamentos nuevos que ofrecen muchas posibilidades para mejorar el control del paciente. El problema que tenemos es que muchos fármacos son caros y debemos equilibrar la capacidad de gasto del sistema de salud con la oferta farmacológica. Hay medicamentos muy eficaces. Algunos incluso favorecen la pérdida de peso, a la vez que controlan la enfermedad, aunque la cirugía es hasta ahora la única terapia que posibilita que un porcentaje elevado de pacientes dejen de usar fármacos y normalicen el peso y la glucosa durante años.



# «La diabetes es común en jubilados»

ESTE ENDOCRINO DESTACA LA PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD EN LOS MAYORES DE 60 AÑOS