



► 10 Agosto, 2015

«La mitad de los pacientes que padecen diabetes lo desconocen»

Begoña Sánchez Residente de Endocrinología y Nutrición del Puerta del Mar



MIREN
LANDETA

✉ mlandeta@lavozdigital.es

La incidencia de la enfermedad llega al 15,2% en Cádiz, dos puntos por encima de la media española, en paralelo a una mayor prevalencia de la obesidad

CÁDIZ. La pandemia silenciosa del siglo XXI. Así la califican algunos especialistas y, lo cierto, es que los datos son abrumadores: la enfermedad afecta actualmente a más de 347 millones de personas y para el año 2030 ya será la séptima causa mundial de muerte según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud. Es la diabetes mellitus.

«El aumento viene determinado por la modificación de los hábitos de vida. La sustitución de la dieta mediterránea por la comida rápida, con alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, y la vida sedentaria justifican un incremento en la prevalencia de la obesidad y, en paralelo, de la diabetes tipo 2», recalca Begoña Sánchez. Esta madrileña, «gaditana de adopción», trabaja como residente de tercer año de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Puerta del Mar y ha sido recientemente seleccionada para asistir al congreso de la European Association for the Study of Diabetes (EASD) que se celebrará en Estocolmo en septiembre. La entidad ha decidido publicar el caso clínico que presentó Begoña sobre el tratamiento de un paciente con diabetes tipo 2 y obesidad severa que respondió de forma favorable a un diseño terapéutico innovador por su interés y rigor.

Lo habitual entre los residentes es esperar hasta el cuarto año para poder acceder a este tipo de ayudas, por eso asegura que ganar esta beca –que incluye inscripción, traslado y alojamiento– es una gran oportunidad. En Estocolmo se darán cita científicos, sanitarios, pacientes y farmacéuticos para compartir sus conocimientos y los resultados de las últimas investigaciones.

La diabetes mellitus es una afección crónica que puede aparecer a cualquier edad y se caracteriza por el aumento



Begoña Sánchez, en una de las consultas del Hospital Puerta del Mar de Cádiz. :: LA VOZ.

de glucosa en la sangre, debido a una falta o mal funcionamiento de insulina, que es la hormona encargada de regular la glucosa en sangre. El reto de las personas que con diabetes es mantener los niveles de glucemia normales, sin desarrollar hipoglucemias. «A pesar de que cada vez disponemos de más herramientas terapéuticas, esta adaptación puede ser compleja en determinadas personas, pero es importante porque un adecuado control de la glucemia en sangre evita la aparición de complicaciones graves a largo plazo». Para ello es necesario adaptar las medidas dietéticas, la actividad física y el tratamiento farmacológico, insiste Begoña.

Un enemigo sigiloso

La incidencia en la diabetes en Cádiz es similar al resto de Andalucía. Hay afectado un 15.2% de la población, dos puntos por encima de la media española, en paralelo a una mayor prevalencia de obesidad. Es importante destacar que aproximadamente la mitad de los pacientes que padecen diabetes lo desconocen, por lo que «sería importante realizar un

Los indicadores señalan que en quince años esta enfermedad será la séptima causa de muerte en el mundo

cribado en mayores de 45 años con obesidad, antecedentes familiares y otros factores de riesgo cardiovascular».

La diabetes tipo 2 se puede prevenir en la mayoría de los casos, si bien es cierto que tiene una importante carga familiar. De forma general, se recomienda limitar las grasas saturadas y la inclusión de verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales y lácteos desnatados... También se debe incorporar la actividad física como un hábito regular en la rutina diaria, aunque siempre adaptando la intensidad de los ejercicios a las características de cada persona.

En los últimos años han ido apareciendo nuevos fármacos para el tratamiento de la diabetes tipo 2, con nue-

vos mecanismos de acción y un perfil de seguridad razonable. Esto permite individualizar cada vez más el tratamiento de la persona con diabetes y a la vez exige a los médicos un conocimiento más profundo de la enfermedad. En cuanto a las perspectivas de erradicar la enfermedad, Begoña se muestra cauta. «Es una pregunta difícil porque en el momento actual, con el estilo de vida actual y la prevalencia ascendente de obesidad prevista para los próximos años, no hay indicadores muy esperanzadores en este sentido». Para minimizar el riesgo serían precisos programas de promoción de la salud que realmente calaran en la población y a nivel individual insistir en que el mantenimiento de unos hábitos de vida y un peso saludable minimiza el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Treinta minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes tipo 1, en la que el organismo no produce insulina, no puede prevenirse.