



Salud

¿Será diabetes?

El pasado martes, Celia, de 55 años, empezó a sentirse mal en el trabajo. Estaba atravesando una época de estrés, era pleno verano, y no le dio importancia, al principio, pero no le quedó más remedio que asustarse. **Además de sentirse muy débil, empezó a notar náuseas, pero lo que le hizo reaccionar fue que comenzó a ver borroso.** ¿Qué tenía, un golpe de calor? No. Tenía diabetes, pero no lo sabía.

por ALEX IZQUIERDO

En España, el 13,8 % de la población sufre diabetes tipo 2 (la más frecuente: en el 90 % de los casos), es decir, más de 5 millones de personas. El caso que hemos relatado es ficticio, pero puede ser la realidad de muchos, porque **prácticamente la mitad (43 %) de los pacientes que sufren diabetes tipo 2, lo desconoce**. Lo peor es que es una enfermedad prevenible si se siguen unos hábitos de vida saludables.

¿Qué es la diabetes?

“La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por elevados niveles de azúcar en sangre, que va produciendo daños en el organismo”, explica la doctora Asunción Guerri, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Vithas Nuestra Señora de América. “Se produce por un fallo en la secreción de insulina (que es la hormona que metaboliza el azúcar en la sangre) o un fallo en su acción”, continúa. Los daños de los

que habla la doctora, causados por el exceso de glucosa en sangre, se traducen en mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro de los vasos sanguíneos (que puede provocar fallos renales y oculares) y lesiones nerviosas que afectan a la digestión o, sobre todo, a los pies.

¿Qué tipos de diabetes hay?

✓ **La Diabetes tipo 1.** Se produce al destruirse la célula beta pancreática, la que produce insulina. En la mayoría de los casos, es un proceso autoinmune, es decir, que “nuestro organismo produce anticuerpos que destruyen esa célula”, explica Guerri. Supone el 10 % de los casos.

✓ **La Diabetes tipo 2.** A diferencia de la anterior, “ésta se caracteriza por una alteración en la acción de la insulina”, describe la experta. A pesar de que los niveles de esta hormona sean normales, el organismo se resiste a ella. Y “esto produce una alteración progresiva de la secreción de la misma”, concluye.

LECHE AMIGA

Si tienes diabetes tipo 2, toma productos lácteos (3 tazas de leche desnatada al día).





¿En qué se diferencian?

Los síntomas son casi iguales, pero aparecen en diferentes etapas. Mientras que la diabetes de tipo 1 se suele diagnosticar en torno a los 15 años, la de tipo 2 afecta a personas adultas, normalmente por encima de los 40. Además, como indica Mercedes Galindo, asesora en Educación Terapéutica de la Fundación para la Diabetes, "la DM1 no es hereditaria, mientras que la DM2 sí puede serlo, o darse en mujeres con antecedentes de diabetes gestacional (según la OMS, consiste en una hiperglucemia que aparece en el embarazo, pero no lo suficientemente alta como para diagnosticarse como diabetes)".

Las personas con una diabetes de tipo 1 tienen que inyectarse a diario insulina, mientras que en las de tipo 2, el tratamiento varía en función de cada persona, pero la medicación es a base de pastillas. También difieren en el físico: "Los pacientes de DM1 suelen ser delgados por la pérdida de peso que provoca la falta de insulina, a pesar del aumento de la ingesta y el apetito; mientras que los que sufren DM2 suelen tener sobrepeso u obesidad", comenta Asunción Guerri.

¿Puede 'surgir' DM1 de adulto?

Sí, aunque no es muy habitual. Guerri explica que existe un tipo de diabetes autoinmune "que aparece de manera más tardía (en general, más allá de los 35 años), que se denomina LADA (*Latent Autoimmune Diabetes in Adults*)". Algunas enfermedades del páncreas, como la pancreatitis, también pueden destruir la célula beta que produce la insulina.

Cómo prevenirla

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir, pero la 2, sí (aunque los genes también jueguen su parte). El 80 % de los diabéticos son obesos; mantener un peso saludable te aleja de ella, y el deporte también: según la Federación Internacional de Diabetes, 30 minutos de ejercicio diario reducen un 40 % los riesgos de sufrirla. Además, procura seguir una dieta mediterránea (come entre 3 y 5 piezas de fruta y hortalizas al día), y aléjate de grasas saturadas y azúcares refinados. ¡Y deja de fumar! El tabaco aumenta la resistencia a la insulina. Si tienes más de 45 años, has padecido diabetes gestacional o tienes antecedentes en tu familia, presta aún más atención.

SOBREPESO

FACTOR DE RIESGO

El exceso de peso es el mayor factor de riesgo en la aparición de la de tipo 2, hasta el punto de que se empieza a acuñar un nuevo concepto: 'diabesidad'.

Alimentos 'buenos'

- ✓ Lácteos, pero desnatados.
- ✓ Arroz y cereales integrales, y las legumbres, con moderación; pero hay que desterrar el pan, pastas y arroces 'blancos' y las patatas, porque elevan la glucemia rápidamente, mientras que los otros lo hacen de forma lenta.

- ✓ Los edulcorantes, en vez de azúcar.
- ✓ Las proteínas y las grasas apenas elevan la glucemia, pero mejor elige carnes magras y pasa de fritos, rebozados y salsas.

- ✓ Superalimentos: las verduras verde oscuro (espinacas, col rizada), los cítricos y frutos del bosque, las batatas (con menor índice glucémico que las patatas) y el salmón (junto a otros pescados azules) y las nueces, ricos en ácidos grasos Omega 3. ■

El experto

“SE PUEDE PADECER DIABETES Y LLEVAR UNA VIDA NORMAL”

"No es difícil vivir con diabetes, pero hay que conocer bien la enfermedad y tener claras las pautas de alimentación y el estilo de vida que mejoran la calidad de ésta (y que a veces no difieren de unas pautas de vida saludable en personas que no padecen la enfermedad). El apoyo de asociaciones y otras personas que la sufren puede ayudar a llevarla mejor".



Asunción Guerri
 DOCTORA DEL
 HOSPITAL VITHAS
 NUESTRA SEÑORA
 DE LA ASUNCIÓN
 (vithas.es)

Y si ya la tienes...

"Hace falta recibir un curso de educación terapéutica, para conocerse y saber cómo actuar. Esto da seguridad y te permite llevar una vida normal con una óptima calidad de vida", opina Galindo. Aplica las pautas anteriores, y éstas:

- ✓ Controla el estrés. La adrenalina desequilibra los niveles de glucosa.
- ✓ ¡Duerme bien! Tener un sueño reparador ayuda al páncreas a regular los niveles de insulina en la sangre.
- ✓ Aprende a contar los carbohidratos. No son sólo los azúcares, el almidón y la fibra también elevan la glucosa en mayor o menor medida: debes limitarlos. Según la Asociación Americana para la Diabetes, se puede empezar tomando 45-60 g en cada comida, aunque depende del estilo de vida de cada uno. La Fundación para la Diabetes (fundaciondiabetes.org) tiene en su sección 'Saber comer', tablas y dietas recomendadas.

TEST

Comprueba si estás sufriendo los primeros síntomas de la diabetes. Si contestas afirmativamente a 3 de estas preguntas, acude al médico.

¿Tienes ganas de orinar constantemente?

Sí / No

Últimamente, ¿te sientes fatigada e irritada todo el rato?

Sí / No

¿Tienes una sed fuera de lo habitual?

Sí / No

¿Has perdido peso, aunque estás más hambrienta?

Sí / No

¿Sientes entumecimiento u hormigueo en los pies?

Sí / No

¿Te salen más llagas, heridas o moratones y tardan en curarse?

Sí / No

¿Estás sufriendo más infecciones de piel u orina?

Sí / No

¿Te dueLEN las encías, están enrojecidas e hinchadas?

Sí / No

¿Ves borroso o te cuesta enfocar la vista?

Sí / No

RECUERDA...

El diagnóstico precoz de la enfermedad disminuye...

EN UN 17 % el riesgo de sufrir infartos.

EN UN 52 % el riesgo de complicaciones oculares.