

MARTES 14 DE NOVIEMBRE DE 2000 **SUR**

La mitad de los diabéticos malagueños desconoce que padece la enfermedad

La obesidad y el sedentarismo propician la aparición de este trastorno del metabolismo

ÁNGEL ESCALERA MÁLAGA

El 14 por ciento de la población de Málaga es diabética. Sin embargo, la mitad de esas personas desconoce que sufre ese trastorno del metabolismo, lo que supone un riesgo añadi-

do. Diagnosticar a tiempo que se tiene un nivel elevado de azúcar en sangre es fundamental para poder prevenir las complicaciones asociadas a la diabetes, como, por ejemplo, la arteriosclerosis, el infarto de miocardio, la insu-

ficiencia renal, la ceguera o las amputaciones de dedos o pies. La diabetes tipo II (que es la más frecuente y no precisa en principio inyectarse insulina) puede evitarse con una alimentación equilibrada y haciendo ejercicio físico.

Las complicaciones asociadas a la diabetes pueden prevenirse simplemente con que el paciente cambie su estilo de vida, fundamentalmente con una alimentación sana y realizando de forma habitual ejercicio físico. Y es que la obesidad y el sedentarismo son los dos factores principales que favorecen la aparición de este trastorno metabólico, manifestó ayer el jefe del servicio de endocrinología del Complejo Hospitalario Carlos Haya, Federico Soriguer. Este especialista dijo que sólo con reducir 500 calorías en la dieta diaria y hacer media hora de ejercicio se lograría una importante disminución de la diabetes tipo II, que se presenta de forma silenciosa, con lo que el individuo no percibe que tiene este padecimiento hasta bastante tiempo después.

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes, trastorno del metabolismo que afecta al 14 por ciento de la población malagueña de entre 18 y 65 años, según un estudio elaborado por Carlos Haya. Este padecimiento es cada vez más frecuente y aumenta considerablemente a partir de los 35-40 años, apuntó el jefe de la sección de endocrinología del Hospital Clínico Universitario, Damián Zamorano, quien subrayó que para el año 2025 se espera que se haya duplicado el número de diabéticos. «Nadie muere ya por la diabetes, pero sí por las complicaciones y patologías asociadas a este trastorno», recalcó Zamorano.

Soriguer significó que como la diabetes tipo II aparece de forma silenciosa y no se presenta con dolores, la persona que la padece no sospecha que es diabética hasta que aparecen síntomas muy claros. El endocrinólogo aseguró que uno de los objetivos de la sanidad pública debe ser detectar de forma precoz los casos de diabetes, porque de esa forma se podrían evitar muchas de las complicaciones posteriores.

Consenso médico

En estos momentos, y tras el último consenso médico a ese respecto, se considera que una persona es diabética a partir de que tiene 126 miligramos de azúcar por cada decilitro de sangre, aunque a partir de 110 ya empiezan a aparecer los riesgos, señaló el doctor Soriguer.

Tanto Zamorano como Soriguer destacaron que para combatir la diabetes es aconsejable un cambio radical de vida. Los dos especialistas ligaron el aumento de casos a la obesidad y al sedentarismo que imperan en la sociedad actual. «Hay que volver a la dieta mediterránea, a ingerir frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva, y reducir considerablemente la ingesta de carne y de grasas», comentaron.



Damián Zamorano, a la izquierda, y Federico Soriguer

FERNANDO GONZÁLEZ

Vivir de forma sana

Una dieta equilibrada y hacer ejercicio físico previenen la diabetes

A. ESCALERA MÁLAGA

La mejor forma de prevenir la aparición de la diabetes tipo II, la más frecuente en la población adulta, es llevar una vida saludable, es decir, evitar comer en exceso y realizar con asiduidad ejercicio físico. El lema elegido para la celebración hoy del Día Mundial de la Diabetes es bien claro: «Diabetes y estilos de vida en el nuevo milenio. Tu salud está en tus manos».

Junto a la conveniencia de tener una alimentación equilibrada, en la que predomine la dieta mediterránea, y realizar ejercicio físico, es fundamental fomentar la formación, la educación, la información y la detección precoz de la diabetes, manifestó a este periódico el presidente de la Asociación de Diabéticos de Málaga (ADIMA), Antonio Almansa.

Los expertos consideran que una vida sana es aquella en la que se combina una dieta adecuada con el ejercicio físico habitual. Sólo con reducir cada día 500 calorías (el equivalente a un bocadillo de atún a media mañana y a un trozo de tarta por la tarde) y practicar deporte media hora diaria, habría una reducción considerable de los casos de diabetes.

La Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria estima que no es preciso un gran esfuerzo para llevar una vida sana, y que, en cambio, los beneficios para la salud son enormes. Así, los médicos recalcan que una dieta equilibrada no significa eliminar por completo un alimento determinado, sino saber escoger éstos y comer de forma variada, con un predominio de frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva.

Por otra parte, el presidente de ADIMA recordó que el próximo 28 de febrero entrarán en vigor en España los nuevos viales de insulina y las nuevas jeringas para inyectarlos. De ese modo, los viales pasarán de 40 a 100 unidades, con la finalidad de conseguir una homogeneización con el resto de países de la Unión Europea, explicó Antonio Almansa, quien recomendó que los viales antiguos sobrantes no se tiren, sino que se lleven a ADIMA para ser remitidos a Marruecos y a otros países del Magreb.

Almansa, por otro lado, confía en que se mantenga abierta la unidad de pie diabético del Hospital Civil, que funciona con muy buenos resultados.

De ese modo, no sólo se haría frente a la diabetes, sino que se conseguiría una importante reducción de factores de riesgo como son, por ejemplo, la hipertensión arterial y el colesterol elevado.

Por otro lado, ambos endocrinó-

logos explicaron que 25 pacientes diabéticos participan en un plan piloto por el que reciben la insulina que necesitan a través de unas bombas que regulan las dosis adecuadas. En este proyecto participan cinco pacientes de Málaga. Los

resultados de la iniciativa son positivos. Las bombas de insulina, cuyo precio oscila entre las 300.000 y las 400.000 pesetas, sólo están indicadas para un determinado tipo de diabéticos que hayan sido instruidos en el manejo de los aparatos.