



LA OPINIÓN DE LOS MÉDICOS Y DE LOS ENFERMOS

«SI LOS HÁBITOS NO CAMBIAN, LOS HIJOS VIVIRÁN MENOS QUE SUS PADRES»

■ ¿Sabían que ningún ser humano del planeta podría llegar a los 125 años de edad sin terminar engañado a la insulina?

Pásmense, porque es así. Todos los胰reas del mundo, que es el órgano que elabora la insulina que permite que la glucosa llegue a las células y todo funcione correctamente, tienen fecha de caducidad. Entonces, ¿por qué a unos les deja de carburar a los 6 años, a otros a los 40 y a muchos a los 70? Por dos cosas fundamentales, por la mala alimentación u obesidad y por herencia familiar. Esto no quiere decir que haya diabéticos sin antepasados enfermos o delgados diagnosticados. Pero son la excepción.

El jefe de Servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, Ovidio Vidal, le hace a uno poner los pelos de punta cuando habla del futuro. Después de afirmar que «sin gordos desaparecería en gran medida la diabetes», da las razones por las que nuestros abuelos corrían menos riesgo del que correrán nuestros hijos en contraer esta enfermedad. Iban andando al colegio, jugaban todo el día en la calle, no había ascensores y uno se sentaba a la mesa para sobrevivir, no para darse un placer. Las hamburguesas no existían y los trabajos eran fundamentalmente físicos. Aunque quisieran, era complicado contraer la enfermedad. Hoy en día es todo muy distinto, «yo lo sé todavía más —advierte Ovidio Vidal— con tanta videoconsola, bollería industrial y coches para desplazarse».

Tal vez debido al gran número de personas que contrajeron la enfermedad en las últimas dos décadas, las farmacéuticas emplearon mucho tiempo y dinero en abastecer el mercado de mejores medicinas y técnicas de diagnóstico. Ovidio Vidal aún recuerda que hace diez años los diabéticos se medían la glucosa cada tres meses, cuando ahora todos llevan un aparato que les dice los índices en cinco segundos. O las bombas de insulina, otro aparato que llevan algunos pacientes que controlan en cada momento la glucosa e incrementan o disminuyen la dosis de insulina que el cuerpo necesita. Pero cuestan alrededor de 3.000 euros y el país no está para alegrías. O lo que es peor: a los diabéticos no se les trasplantaba un riñón porque, como iban a durar poco, mejor que se lo llevara un sano.

El páncreas no revive

El endocrino confiesa que le sería muy difícil enumerar todas las marcas de insulina que hay en el mercado. Y eso es «para estar contentos», teniendo en cuenta que, a día de hoy, es una enfermedad incurable. Vamos, que no hay



CÉSAR QUIAN

Ovidio Vidal es el jefe de Servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña

forma de dar vida de nuevo a un páncreas cansado y agotado. Hay, eso sí, una pizca de esperanza. La aportan las células madre. Los investigadores van por ese camino. Pero aún queda un largo trecho.

Otra opción pasaría por la cirugía metabólica, que ya se está practicando y reduce sensiblemente los riesgos de padecer la enfermedad.

Un médico convencido de que hay dos cosas que los españoles queremos hacer sin esfuerzo, aprender inglés y adelgazar, no puede hacer más que intentar concienciar en la prevención. «Hay que controlar la diabetes cuando aún no se tiene, hay que caminar, reducir grasas...», aconseja Ovidio Vidal. Y si los hábitos adquiridos en los últimos tiempos no se reparan, «nuestros hijos vivirán incluso menos que nuestros padres, porque esta es una enfermedad que afectará a muchísima gente y una cosa está clara: la diabetes acelera la vejez. Si no se cuida, por supuesto».

Y del cuidado, los quebraderos, las técnicas y de muchas cosas más hablaron esta semana los diabéticos gallegos en sus diferentes asociaciones con motivo del Día Mundial Contra la Diabetes, que se celebra hoy. En A Coruña hubo un ciclo de conferencias en el que se habló de los problemas que padecen los diabéticos en sus pies, con la presencia de un podólogo, o de las disfunciones eréctiles. Allí

El páncreas deja de crear insulina por dos cosas sobre todo, por la obesidad y la herencia

Hace diez años, a los diabéticos no se les trasplantaba un riñón porque se decía que iban a durar poco

Hoy en día es una enfermedad incurable. Pero las células madre pueden obrar el milagro

estaban algunos de los 150 asociados coruñeses, con su presidenta, María Dolores Rama, a la cabeza. Lo más curioso es que la mayoría son padres de niños diabéticos, «lo que demuestra el amor que se siente hacia los hijos, pues tenemos mucho más interés en ellos que en nosotros». Se pasan el año haciendo cosas. Hasta churrascadas. Medidas, pero nadie se va de la fiesta sin su buena ración de carne. Hay campamentos de verano, charlas, deportes...

«Hablan los enfermos»

Ana María Varela y Jesús Pérez son diabéticos, como la presidenta. A ella le detectaron la enfermedad con 18 años y su primera reacción fue la de «rebeldía». Se negaba a seguir una dieta alimenticia hasta que, de pronto, se puso firme. Hoy en día reconoce que no la lleva de forma estricta, pero sí que se cuida. Tampoco Jesús, que no miente al decir que de vez en cuando se toma sus cerviñas y come lo que le pongan en el plato. Eso sí, cumple con el ejercicio físico pautado. «El que camina o hace deporte con regularidad siempre mantendrá los niveles de glucosa en su sitio. Es lo mejor que hay para llevar la enfermedad, pues eso te da la posibilidad de comer algo más», comenta.

Emilio Cruz, en cambio, se quedó ciego. «Por no cuidarme. Ahora lo hago. Debí hacerlo mucho antes», lamenta.