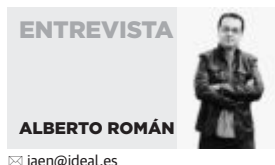




«La diabetes sólo es cambiar hábitos»

Carolina Sánchez Malo Especialista en Endocrinología



jaen@ideal.es

Hoy se celebra el Día Mundial de la Diabetes, patología que afecta al 12 por ciento de los españoles, aunque el 4 por ciento no lo sabe

■ **ALBERTO ROMÁN**

JAÉN. El control de la diabetes es una realidad y se puede vivir con absoluta normalidad con ella, aunque lo mejor es prevenirla en la medida de nuestras posibilidades para no tener que hablar de consecuencias. Decenas de veces ha debido oírse esta reflexión en la consulta de Carolina Sánchez Malo, facultativa especialista en Endocrinología del Complejo Hospitalario de Jaén, aunque a ella le gusta definirse como una endocrino de tropa. Hoy, 14 de noviembre, cuando se celebra el Día Mundial de la Diabetes, nos ayuda a comprender algunas claves de esta patología que padecen el 12 por ciento de los españoles, aunque el 4 por ciento de ellos desconocen que la sufren.

-Si hoy me diagnosticaran diabetes, ¿tendría que echarme a temblar?

-No, tendrías que replantearte tu manera de vivir. Porque la diabetes lo que supone es un cambio en los hábitos de vida. Pero si tu tienes una vida razonable, haces unas comidas razonables y realizas ejercicio, pues no te cambiaría nada ser diabético. Podrías seguir comiéndote tus cocidos y tus lentejas, y podrías seguir haciendo el 'footing' que hacías. Ahora bien, si eres fumador, bebedor, hipertenso y comes helado todos los días, échate a temblar.

-Tocaría entonces echar muchas cosas de menos...

-Sí, pero vas a echar de menos cosas que no te hacían falta, que te estaban sobrando, que tienen la culpa de lo que te está pasando.

-¿Qué es ser diabético?

-Si tu eres diabético del tipo 1, quiere decir que tu páncreas ha dejado de funcionar por una cosa que se llama proceso autoinmune: tus propios anticuerpos o defensas han actuado contra ti, han decidido que el páncreas no es tuyo y lo destruyen. Así, dejas de producir insulina, porque ese era el trabajo del páncreas. Y si eres diabético del tipo 2, que es lo más común, significa que produces insulina pero le estás dando tanto trabajo que no es capaz de llegar a niveles normales, con lo cual terminas comportándote como un diabético de tipo 1.

-¿Pueden los diabéticos esperar una cura?

-Que desaparezca la diabetes no es posible. De momento no se puede quitar, pero se puede controlar. Precisamente, el lema del Día Mundial de la Diabetes dice que tenemos que controlarla ya. Se puede vivir perfectamente, y te puedo poner ejemplos de diabéticos que han conseguido lo que querían en la vida como Sharon Stone, Halle Berry, Woody Allen o incluso el Papa.

-¿Hay novedades en cuanto a su tratamiento?, ¿algún día se podrá evitar el pinchazo de insulina?

-Ahora mismo la única forma de administración de la insulina es pinchando, pero la inyección no es algo horrible como se pueda pensar. Se hace con una aguja de 3 milímetros. Te duele mucho más cuando estas cosiendo el bajo del pantalón y te pinchas que cuando te inyectas insulina. Probablemente en un futuro

haya insulina oral. Pero tenemos que estar muy satisfechos con lo que tenemos.

-Si hay antecedentes familiares se es más propenso, ¿verdad?

-Ahí no podemos actuar. Tu eres hijo de quien eres y eso no se puede cambiar, pero sí puedes dejar de fumar, dejar de ser gordito, dejar la vida sedentaria. La carga genética te hace ser más fácilmente diabético en determinadas situaciones.

-¿Y sus consecuencias?

-La diabetes en sí no sería nada si no tuviera complicaciones. Estando en el Día Mundial de la Diabetes no me gusta hablar de lo que puede pasar, pero es verdad que, a veces, el miedo pone en alerta a la gente y hace que se ponga las pilas. La diabetes es la primera causa de ceguera en países civilizados, también la primera causa de amputa-

ción en países en los que no tenemos minas antipersona. Además es la primera causa de entrar en diálisis, aumenta el riesgo de un ictus en casi 4 veces, y también el riesgo de infarto. Tenemos que empezar a no ser diabéticos para no tener que hacer cuentas de cuánto ries-

«Un diabético echa de menos cosas que no le hacían falta, que le estaban sobrando»

«Hoy por hoy, que desaparezca la diabetes no es posible, pero se puede controlar»



Carolina Sánchez Malo tras la entrevista. ■ **ROMÁN**

go corremos, de cuántos años de vida vamos a perder.

-¿Qué datos se manejan y cómo se trabaja en la provincia de Jaén?
Tenemos la misma prevalencia que en el resto del país. Y los últimos datos que se manejan dicen que casi el 12 por ciento de los españoles son diabéticos, y que el 4 por ciento de ellos no lo sabe. Con respecto a la forma de trabajar, yo me siento muy orgullosa de la excelente colaboración que tenemos entre atención primaria y atención especializada. Tenemos relaciones personales muy buenas y funcionamos muy bien, con un mensaje común. El médico de familia no puede decir una cosa y el especialista otra.

-La dieta mediterránea es un buen método preventivo. ¿Tenemos ventaja en Jaén con el aceite?

-En Jaén, Almería, Huelva y Cádiz se hacía dieta mediterránea, y aunque se supone que se sigue haciendo, eso no es verdad porque las cosas han cambiado mucho. Ya no comemos como se comía, y te encuentras casas en las que trabaja el padre y la madre y la gente se va a comprar comida envasada y precinada. Hay una cosa que le decimos siempre a nuestros pacientes obesos o hipertensos: «por favor, no coma usted nada que venga en una bolsa». Hay que preocuparse un poco más por cocinar uno mismo con productos sanos.

-¿Ha evolucionado la forma en que los pacientes se enfrentan a la diabetes?

-En eso hemos avanzado mucho. Antes la gente iba a urgencias, bastante mal, después de dos meses con síntomas. Ahora hay mayor alerta e información. Hoy todo el mundo sabe que orinar mucho, beber mucha agua y perder peso es un síntoma y acude rápidamente a consulta. No obstante, hay que llamar la atención sobre que hay que documentarse en los lugares adecuados. Internet es fantástico, pero la información médica es muy difícil de entender. Además, no todo lo que aparece en la pantalla es verdad.

-¿Qué preocupaciones tienen las personas que van a su consulta?

-Los diabéticos, cuando se les diagnostica, lo primero que temen, y en eso tenemos mucha culpa los médicos, es el 'no'. «No puedes ir a una boda, no puedes comer un trocito de tarta en tu cumpleaños...». Piensan que tienen que abandonar todo lo que les gusta, y no es así. Te puedes tomar tu copa de vino o tu helado, pero un día y sin abusar, igual que cualquiera que no es diabético y no quiere engordar. También hay miedo a la insulina y a que produzca ceguera, cuando esto sólo es así si se pone tarde. Hay que romper mitos.

-Veo mucha responsabilidad en su trabajo

-Yo le digo a mis pacientes que no soy ni su madre, ni la Guardia Civil, ni el cura. Yo no puedo regañar, no puedo ejercer la labor punitiva de un servicio policial, ni puedo imponer una penitencia. Puedo dar buenos consejos, y poco más.