

La educación, arma contra la diabetes

Los especialistas apuestan por la prevención y la educación para controlar la enfermedad y evitar daños y costes de mayor gravedad

Antonio
M. YAGÜE

Prevención y educación del paciente. Estas son las mejores herramientas recomendadas por los especialistas para hacer frente a la diabetes, una epidemia silenciosa que afecta a más de 4 millones de españoles. Lo peor es que la cifra puede duplicarse en los próximos 20 años, según la International Diabetes Federation (IDF). Los expertos tienen claro que, con afectados cada vez más jóvenes, si nada cambia, en unos años la diabetes mellitus tipo 2 se situará entre las principales causas de muerte y de las que más recursos sanitarios consuman. Los casos de diabetes tipo 1, que tienen su origen fundamentalmente en factores genéticos, hoy por hoy no prevenibles, presentan un crecimiento mucho menor.

«Los tratamientos cada vez son más caros y complejos y, a la larga, todo el organismo se resiente y aparecen un rosario de enfermedades añadidas. La prevención es la mejor arma», sostiene Martín López la Torre, coordinador del grupo de diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

OBESIDAD Y PREDIABETES / Se estima que al menos un 70% de las personas con prediabetes (valor de la glucemia en ayunas entre 110 y 125 mg/dl) evoluciona con el tiempo a la diabetes (por encima de 125 mg/dl). Los factores que precipitan este proceso son tener una obesidad de predominio abdominal (o una circunferencia abdominal prominente), antecedentes familiares de diabetes o antecedentes personales de diabetes gestacional y llevar un estilo de vida poco saludable.

El reciente estudio Dieta y Riesgo de Enfermedad Cardiovascular en España (DRECE) sitúa la prevalencia de la prediabetes en un 18% en la población adulta general. Los

especialistas subrayan que perder unos kilos y cambiar los hábitos de vida puede hacer que desaparezca. Hay que establecer unas pautas saludables en torno a la alimentación y la actividad física, y tener presente que la obesidad es la «segunda causa de muerte evitable después del tabaco», según Roberto Sabrido, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que desde el 2007 viene impulsando el programa Proa para mejorar los hábitos alimentarios de niños y adolescentes y combatir el serio problema de la obesidad.

TRATAMIENTOS MÁS FÁCILES // «La noticia del diagnóstico, cuando te dicen que es para siempre y que no se curará, causa un fuerte impacto en los padres», asegura Monserrat Soley, presidenta de la Associació de Diabètics de Catalunya (ADC). «Pero hoy -agrega esta enferma desde hace casi 30 años- los tratamientos son mucho más fáciles. Aparecieron las plumas en lugar de las jeringas para administrar insulina, los glucómetros, los infusores continuos, nuevas insulinas con efectos planos, que ha facilitado mucho el tratamiento».

Una vez diagnosticada la enfermedad, los expertos coinciden en que es imperativo capacitar al paciente y tomar en consideración sus expectativas e intereses para tratar estas complicaciones, ya que la diabetes mal controlada genera numerosos problemas de salud que comportan una pérdida de calidad de vida para el paciente y ocasionan costes económicos más elevados.

Médicos y enfermeras explican en sus programas a los diabéticos y a su entorno deben reajustar sus hábitos y aprender un montón de conceptos para convivir con la enfermedad y llevar una vida estándar. Soley destaca como principales limitaciones para los insulinodependientes el veto al acceso laboral a cuerpos policiales y compañías aéreas, y el cobro de sobreprimas para pertenecer a algunas mutuas. «Estamos tra-



EL PINCHAZO. Prueba de glucosa a un paciente en un centro de Barcelona para comprobar los niveles en la sangre.

LAS CLAVES

1 Los dos tipos de la enfermedad

En la diabetes de tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la de tipo 2, la más común, el cuerpo no la produce o no la usa adecuadamente, y la glucosa se mantiene en la sangre. Los síntomas pueden incluir fatiga, sed, pérdida de peso, visión borrosa y micciones frecuentes.

3 Otras dolencias derivadas

El exceso de glucosa en la sangre puede causar con el tiempo lesiones en los ojos, los riñones y los nervios, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar algún miembro. Las mujeres embarazadas pueden desarrollar la diabetes gestacional.

2 Medidas básicas de control

Los pilares en el control de la diabetes son, además del tratamiento con insulina, la dieta, el ejercicio físico y la educación. Este último es clave en el caso de los niños. Hay que implicar y educar a los padres, sobre todo hasta que el niño cumple 12 años.

4 La dimensión y los factores de riesgo

Un 12% de los españoles son diabéticos (unos 4,8 millones), aunque un tercio no lo sabe. Otros tres millones viven en situación prediabética. Factores para desarrollarla son el sedentarismo (que afecta al 50% de la población) la obesidad (al 28%) y la dieta inadecuada.

bajando el foro español de pacientes con enfermedades crónicas para acabar con los prejuicios que impiden la igualdad en mundo laboral. Seguramente nos cuidamos más que otros profesionales», defiende.

El control de la glucemia en sangre es parte fundamental en todos los programas de educación en diabetes. La ADC, que cada año organiza 220 charlas, campamentos para chicos y un sinnúmero de actividades, considera que facilitar los medios para realizar el autocontrol es la mejor medida coste-efectiva, para evitar complicaciones mucho más caras para el sistema sanitario.

EL FUTURO // Al principio se controlaban los niveles de glucosa con pastillas, pero es cada vez más frecuente la prescripción de insulina inyectable para mejorar los resultados. Un ensayo clínico, que ha involucrado a 28 centros médicos de Canadá, India, Suráfrica y EEUU, ha probado eficazmente una insulina de acción prolongada que permitiría controlar los niveles de glucosa con tan solo tres pinchazos a la semana, en lugar de las inyecciones diarias. ≡