



60.000 personas tienen diabetes en Navarra y el 40% no lo saben

Expertos insisten en que el sobrepeso se asocia con más riesgo de padecer diabetes tipo 2

Los diabéticos padecen más problemas cardiovasculares y deben controlar más el colesterol

M.J.E.
Pamplona

Un 10% de la población navarra, alrededor de 60.000 personas, padecen diabetes tipo 2 (aumento de glucosa en sangre), una enfermedad que está ligada a factores de riesgo como la obesidad y el sedentarismo. De ellos, el 40% no están diagnosticados, sobre todo porque las primeras fases no presentan síntomas o porque si el paciente se hace una analítica puede estar en fase prediabetes, con cifras de glucosa que todavía no son significativas. Así lo puso de manifiesto ayer Lluís Forga, jefe de Endocrinología del Complejo Hospitalario de Navarra, durante la presentación del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el día 14.

“Se debe incorporar en la cultura popular que el sobrepeso se asocia a más riesgo de desarrollar diabetes”, añadió Román Lezáun, director del Área del Corazón del Complejo Hospitalario de Navarra. En concreto, apuntó que el índice de masa corporal no debe ser superior a 25 kg por m² y que el perímetro de la cintura abdominal no debe superar los 102 centímetros en el hombre y 88 cm. en la mujer. Por eso, insistió en que los pacientes modifiquen los estilos de vida, dejen de fumar, controlen la cantidad de sal y grasa en las comidas y realicen ejercicio de forma regular.

Además, este año el Día Mundial de la Diabetes pretende incidir en la importancia del control



Izda a dcha: Román Lezáun (jefe Área Corazón), Luis Iriguibet y Lluís Forga (jefe Endocrinología CHN). CALLEJA

del colesterol en afectados, apuntó Luis Iriguibet, miembro de ANADI (Asociación Navarra de Diabetes), ya que se estima que hasta un 42% de los pacientes diabéticos tienen sus niveles de colesterol por encima de lo recomendado.

Según los expertos, está demostrado que un mal control de la diabetes incrementa el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. De hecho, más de la mitad de los pacientes con diabetes fallecen por enfermedades cardiovasculares. De ahí que, además de controlar los niveles de azúcar en sangre, sea imprescindible realizar un control de los niveles de colesterol, ya que este problema incide directamente en el riesgo cardiovascular.

Obstrucción de las arterias

Román Lezáun subrayó que las alteraciones del colesterol en los diabéticos tienen especial relevancia en el desarrollo de enfer-

ACTOS

1 Día 8. Charla sobre la convivencia con diabetes. A las 18.30 en la sede de la ONCE (calle Aralar, 3).

2 Día 10. Charla a las 18.30 sobre la diabetes en la edad pediátrica en la ONCE.

3 Día 12. A las 10 caminata 'Unidos por la diabetes'. Salida de la Plaza del Castillo. Desde las 12, carpa sobre la diabetes donde, además de información, se podrán medir los niveles de glucosa de forma gratuita.

3 Día 13. Socios de ANADI participan en la maratón Behobia- San Sebastián.

4 Día 14. Charla sobre la diabetes y el colesterol. En la sede de la ONCE, a las 18.30.

midades cardiovasculares en estos pacientes. Así, apuntó, las arterias se van obstruyendo progresivamente y pueden ir apareciendo problemas en los pequeños y grandes vasos del organismo: desde déficit de circulación en las piernas hasta incremento de ictus, de angina de pecho e infartos.

“Numerosos estudios asocian la reducción en la mortalidad en infartos cardíacos o cerebrales con la disminución en el nivel de colesterol LDL (conocido como ‘el malo’), dijo Lezáun. Además del control de la alimentación y de la incorporación del ejercicio como un hábito, el especialista añadió que, si es preciso, se debe tomar un tratamiento farmacológico para controlar el colesterol. “Generalmente se toman estatinas, para reducir las concentraciones altas de colesterol malo (LDL). No obstante, a veces es necesario combinar las estatinas con otros fármacos para reducir todavía más el nivel de coleste-

El peligro de la obesidad y el sedentarismo

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que sigue aumentando en el mundo occidental y que está fuertemente ligada a factores de riesgo como la obesidad y el sedentarismo. Se manifiesta con un conjunto de síntomas que pasan por un incremento de la sed, de la orina y del apetito y se acompaña por mayor cansancio. El aumento de la glucosa en sangre en este tipo de diabetes se debe a dos motivos. Por un lado, la resistencia de los tejidos (hígado, músculo, grasa) a la acción de la insulina (hormona que permite el paso de la glucosa de la sangre a las células) y, por otro, se añade un defecto en la producción de la insulina por parte del páncreas. La diferencia con la diabetes tipo 1 es que en ésta se produce una destrucción, por un trastorno inmune, de las células del páncreas que producen insulina. En Navarra hay unas 1.800 personas con este tipo de diabetes.

rol”.

En este sentido, Román Lezáun apuntó que en diabéticos se recomienda que las cifras de colesterol LDL no sobrepasen los 70 mg/dl (miligramos por decilitro). En pacientes con alto riesgo cardiovascular, que no son diabéticos, las cifras que se manejan son de 100 mg/dl y en personas con riesgo moderado de 115 mg/dl.

Los expertos insistieron en que la diabetes es un “problema sanitario de gran envergadura” y, según los organismos internacionales, cada euro de gasto en prevención supone 30 euros de ahorro en tratamiento. En este sentido, alertaron también sobre el incremento de la diabetes 2 en niños y adolescentes. “Vemos niños con diabetes tipo 2 y la causa es la misma: la obesidad y el sedentarismo. Los niños tienden hoy a tener otros hábitos. La alimentación tiene más grasas y hacen menos ejercicio físico”.