



Caminar deprisa y nadar reducen el nivel de azúcar en la sangre

Es necesario cuidarse para evitar complicaciones

Los enfermos de diabetes deben vigilar su alimentación y su peso, así como mantener unos hábitos de aseo personal que los alejen de otros problemas derivados de su enfermedad

POR G.R.
MADRID

La diabetes se produce por la falta de secreción de insulina por el páncreas o por la disminución de su efecto. La insulina es la hormona que posibilita la entrada de la glucosa en el interior de las células, siendo esta glucosa el combustible utilizado por las mismas para su correcto funcionamiento. Sin esta hormona, la glucosa no puede penetrar en el interior de las células y permanece en el torrente sanguíneo, por lo cual aumentan sus niveles en la sangre. La diabetes tipo 1, que suele manifestarse en la infancia o adolescencia, exige la administración de insulina desde el primer momento —es originada por el déficit de esta hormona—. De momento, no se puede prevenir de forma eficaz, al contrario que la diabetes tipo 2, más frecuente, que aparece en edades más avanzadas y está relacionada con la obesidad y el sedentarismo, por lo que evitar el sobrepeso y realizar ejercicio físico se demuestran como las más eficaces pautas de prevención.

«La investigación en diabetes significa calidad de vida», asegura Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE). Científicos, médicos y farmacólogos investigan

para encontrar fármacos más efectivos y con menos efectos secundarios y otros tratamientos que mejoren la vida diaria de los enfermos. Aunque es imprescindible el autocontrol del paciente, no solo de sus niveles de glucosa, sino mediante unos hábitos cotidianos, que son el tratamiento más eficaz para evitar otras enfermedades. Además de aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, renales e ictus cerebrales, la diabetes conlleva complicaciones en ojos, pies, boca y órganos sexuales que pueden afectar la vida diaria.

Se ha estimado que un 55% de los hombres con diabetes entre 40 y 70 años sufren disfunción eréctil. Para evitarlo o retrasarlo, hay que ejercer un buen control de la glucemia y del resto de factores de riesgo cardiovascular, como son la hipertensión arterial y los niveles elevados

Recomendaciones
Dejar de fumar, controlar el peso, no abusar del alcohol y revisarse la vista, los pies y la boca, además de la presión arterial y el colesterol

de colesterol y triglicéridos. Las infecciones urinarias afectan tanto a hombres como mujeres, debido a la eliminación de glucosa por la orina cuando no está bien controlada la diabetes.

Aunque no existen problemas de boca específicos se presentan con mayor frecuencia en estos enfermos úlceras y periodontitis, entre otras. Por ello, la Sociedad Española de Diabetes recomienda revisar la boca diariamente, pieza por pieza, incluyendo las encías, con la ayuda de un espejo similar al que utilizan los dentistas; cepillarse dos veces al día, emplear seda dental y mantener limpias las prótesis dentales, además de acudir al dentista dos veces al año.

Los pies pueden sufrir todas las complicaciones que comportan la enfermedad: arteriales, neurológicas e infecciosas. La prevalencia de la isquemia (disminución del riego arterial) en las extremidades inferiores en la diabetes se sitúa en el 12-23%. La mala circulación y la menor sensibilidad en los pies traen como consecuencia una mayor facilidad de aparición de úlceras. Por eso, es fundamental revisarlos, lavarlos diariamente con agua tibia, y cortarse las uñas. No es necesario utilizar calzado especial, pero sí cómodos —no muy flojos ni apretados—, con poco tacón, suela de goma y sin costuras. Aconsejan no utilizar todos

Ejercicio y dieta

- Lo mejor es el ejercicio aeróbico: correr, caminar rápido, tenis, ciclismo o bicicleta estática, bailes de salón y natación. Es preferible hacer ejercicio moderado durante media a una hora al día, que hacerlo muy intenso de forma esporádica.
- En los pacientes tratados solo con dieta o con dieta y medicación, se recomienda realizar cinco comidas no muy abundantes al día.
- No hay datos contrastados sobre la eficacia de suplementos dietéticos y vitaminas en la diabetes tipo 2.
- La fibra disminuye la digestión y absorción de los hidratos de carbono.
- Las grasas han de constituir menos del 30% del aporte calórico total.

los días los mismos zapatos, sobre todo si son nuevos.

Uno de los principales problemas que puede generar la diabetes es la retinopatía. Mantener un nivel de glucemia cercano a la normalidad y bajo control la presión arterial puede prevenir o retrasar su inicio, e identificar y tratar a tiempo los problemas oculares ayuda a evitar la ceguera. El paciente debe acudir al oftalmólogo una vez al año para realizarse una exploración del fondo del ojo en busca de signos de cataratas o glaucoma. Para las embarazadas, se recomienda una revisión en el primer trimestre y, después, cada tres meses.

Alcohol y tabaco

La alimentación y el ejercicio son la clave de una buena salud para el diabético, pero no hay que olvidar que también deben evitar el alcohol y el tabaco y vacunarse de gripe y neumococo. El alcohol puede provocar hipoglucemia hasta cuatro o seis horas después de haber bebido. Su consumo debe ser moderado: dos bebidas diarias para los hombres y una para las mujeres. Una bebida corresponde a un vaso de vino, una cerveza o una copa de licor.

El tabaco es otro factor de riesgo, ya que sus compuestos químicos pueden lesionar los vasos sanguíneos, los músculos y otros órganos, de tal forma que causa una resistencia insulínica en un fumador con peso normal similar a la de un no fumador con obesidad. Además, la diabetes hace al paciente más vulnerable a infecciones, y cualquier enfermedad infecciosa capaz de provocar fiebre puede producir elevaciones de los niveles de glucosa, deshidratación y pérdida de apetito.