

Diabetes: cuando la disciplina es vida

«Hay que desmitificar y aprender a manejarse con la enfermedad», afirma Francisco Pérez Labajos ● Unos 30.000 asturianos ignoran que son diabéticos

Oviedo, Pablo ÁLVAREZ

Ser disciplinado, hacer ejercicio y seguir una dieta variada. Con estos tres ingredientes, Francisco Pérez Labajos lleva desde los 25 años —ahora tiene 58— conviviendo con la diabetes. Sin mayores tragedias aunque, eso sí, asumiendo su dependencia de las inyecciones de insulina. «Las cosas han mejorado mucho con relación a hace treinta y tres años, cuando las jeringuillas eran de cristal, las agujas más gruesas y no existían métodos de autocontrol», explica este ovetense que preside la Asociación de Diabéticos del Principado.

Francisco Pérez Labajos comparte enfermedad con unos 100.000 asturianos. De ellos, entre 20.000 y 30.000 ignoran que son diabéticos, según las estimaciones realizadas por Edelmiro Menéndez, jefe del servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), con motivo del «Día mundial de la diabetes», celebrado ayer.

Veintiséis años estuvo Pérez Labajos trabajando en la industria farmacéutica, lo que le obligaba a pasar muchas horas al día conduciendo su coche. En estas circunstancias, una eventual bajada del nivel de azúcar —hipoglucemia— podía convertirse en una fuente de riesgos no sólo para el propio enfermo, sino para los conductores con los que se cruzaba. «Una hipoglucemia impide que te llegue azúcar al cerebro y puede incluso suponerte la muerte en relativamente poco tiempo», explica. Por eso se impone la necesidad de «organizarte muy bien», señala. Afortunadamente, nunca tuvo que lamentar ningún incidente.

«Es clave establecer un equilibrio entre lo que comes y lo que consumes», sostiene Labajos

«Las hiperglucemias —subidas del nivel de azúcar— son menos peligrosas y más fáciles de controlar», corrobora el presidente de la Asociación de Diabéticos del Principado.

Para el enfermo diabético, la organización es vital; ser metódico se convierte en condición indispensable para lograr una mínima calidad de vida. Sentada esta premisa, Francisco Pérez Labajos sostiene que no sería justo concebir la diabetes como una tortura vital. Como ejemplo, señala que los rigores en materia de alimentación son llevaderos, dentro de un orden. «Lo que se habla de la dieta tiene una parte de mito. Se puede comer prácticamente de todo, aunque es verdad que tienes que tener cuidado con los azúcares de absorción rápida», señala, en alusión a los productos muy dulces: pasteles, turrón... La expresión «tener cuidado» no significa prohibición total. «Podemos comer dulces en fechas señaladas, pero en pequeñas cantidades y tomando la precaución de quitar otras cosas dulces esos días», indica el presidente del colectivo.



CRISTIAN VÁZQUEZ

Lanzamiento de globos en la plaza de la Escandera, de Oviedo, ayer, con motivo del «Día mundial de la diabetes». Debajo, Edelmiro Menéndez, jefe de Endocrinología del HUCA (a la izquierda), y Francisco Pérez Labajos.



La prevalencia de la enfermedad aumenta paralelamente a la obesidad y el envejecimiento

Oviedo, P. Á.

La prevalencia de la diabetes tiende a aumentar por dos razones fundamentales: las crecientes tasas de obesidad y el envejecimiento de la población. El último estudio nacional, de 2010, establece que el 13,8 por ciento de los españoles mayores de 18 años padece esta enfermedad crónica caracterizada por los elevados niveles de azúcar en la sangre.

Junto a la dieta, los diabéticos han de adoptar una pauta de ejercicio físico «razonable». Al final, resume Pérez Labajos, resulta clave «establecer un equilibrio entre lo que comes y lo que consumes, y controlar

Edelmiro Menéndez, jefe del servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), subraya que en torno a una tercera parte de los afectados por la diabetes ignora que sufren la enfermedad. Traducido a cifras absolutas, este porcentaje equivale a entre 20.000 y 30.000 asturianos. Con todo, esta cifra «no es ningún drama; están peor en otras comunidades au-

el aporte de grasas». En esa línea se enmarca el riesgo del sobrepeso, de la obesidad.

«Es fundamental realizar cinco comidas al día, tres veces fruta y dos veces verdura», indica el presidente

tónomas», explica el doctor Menéndez, quien agrega que hace una década alcanzaba el 50 por ciento la tasa de diabéticos que no tenían noticias de su patología. «Hemos mejorado el sistema de detección y la población está más concienciada», indica el endocrino asturiano.

Edelmiro Menéndez subraya que un sencillo test de ocho preguntas arroja mucha luz acerca

de las posibilidades de padecer diabetes. Se trata de cuestiones relativas a la edad, el historial familiar de la enfermedad, el peso, el ejercicio y la alimentación, entre otros aspectos.

«Es fundamental que los afectados reciban una educación completa sobre su enfermedad, porque eso ayuda mucho al control de la diabetes», subraya el especialista del Hospital Central.

de la Asociación de Diabéticos del Principado. La clave para convivir con la diabetes estriba, a fin de cuentas, en «ser disciplinado, desmitificar y aprender a manejarse con la enfermedad».