

Diabetes mellitus, dulce como la miel

El 50% de los casos de tipo 2 se puede evitar con un estilo de vida saludable

ANICHA SENDÍN

Barcelona

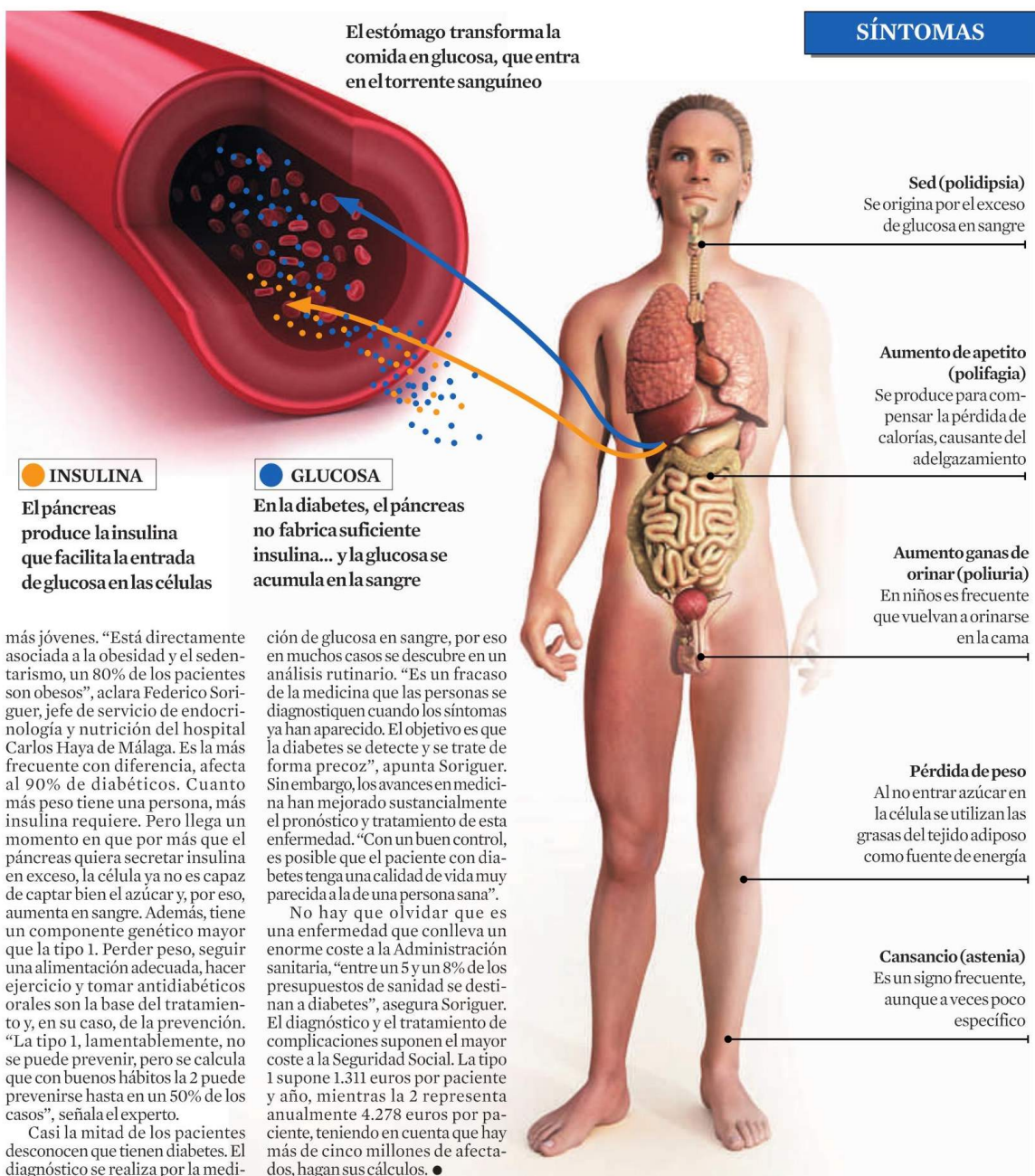
La palabra mellitus viene del latín, significa dulce. Y es que este tipo de diabetes se produce por el aumento de azúcar en sangre, por encima de 126 mg por decilitro. A partir de esta cifra ya existe riesgo de tener complicaciones. Afecta a más del 13,8% de la población adulta española. Se calcula que hay 3,5 millones de pacientes con diabetes, 3,5 más en fase previa, es decir, que ya presentan alteraciones de glucemia en sangre. Aunque se conoce ya desde la época egipcia, todavía no tiene cura y sigue siendo la primera causa de ceguera, de amputación no traumática y de diálisis por insuficiencia renal. Además es un factor de riesgo cardiovascular, por lo tanto, comporta mayor riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio o un ictus.

Existen dos tipos fundamentales de diabetes: tipo 1 y 2. Los mecanismos son muy distintos. La primera suele producirse con mayor frecuencia en niños y jóvenes adultos, aunque también puede presentarse en personas de más de 40 años. Representa entre el 5 y el 10% del total de diabéticos.

Afecta a más del 13,8% de la población española adulta, la mitad lo desconocen

Los hidratos de carbono (azúcares), presentes en prácticamente la mitad de alimentos que ingerimos, se transforman en glucosa, el azúcar más sencillo, mediante la digestión. Esta pasa a la sangre, donde la insulina actúa para que la glucosa entre en las células y pueda utilizarse como fuente de energía, esencial para que nuestros órganos trabajen adecuadamente. En las personas con diabetes tipo 1 la célula del páncreas que produce insulina se destruye por un mecanismo de autoinmunidad. Por ello, estos pacientes son totalmente dependientes a la insulina.

El tipo 2, en cambio, suele estar más presente en el adulto, aunque cada vez se diagnostica en edades



más jóvenes. "Está directamente asociada a la obesidad y el sedentarismo, un 80% de los pacientes son obesos", aclara Federico Soriguer, jefe de servicio de endocrinología y nutrición del hospital Carlos Haya de Málaga. Es la más frecuente con diferencia, afecta al 90% de diabéticos. Cuanto más peso tiene una persona, más insulina requiere. Pero llega un momento en que por más que el páncreas quiera secretar insulina en exceso, la célula ya no es capaz de captar bien el azúcar y, por eso, aumenta en sangre. Además, tiene un componente genético mayor que la tipo 1. Perder peso, seguir una alimentación adecuada, hacer ejercicio y tomar antidiabéticos orales son la base del tratamiento y, en su caso, de la prevención. "La tipo 1, lamentablemente, no se puede prevenir, pero se calcula que con buenos hábitos la 2 puede prevenirse hasta en un 50% de los casos", señala el experto.

Casi la mitad de los pacientes desconocen que tienen diabetes. El diagnóstico se realiza por la medi-

ción de glucosa en sangre, por eso en muchos casos se descubre en un análisis rutinario. "Es un fracaso de la medicina que las personas se diagnostiquen cuando los síntomas ya han aparecido. El objetivo es que la diabetes se detecte y se trate de forma precoz", apunta Soriguer. Sin embargo, los avances en medicina han mejorado sustancialmente el pronóstico y tratamiento de esta enfermedad. "Con un buen control, es posible que el paciente con diabetes tenga una calidad de vida muy parecida a la de una persona sana".

No hay que olvidar que es una enfermedad que conlleva un enorme coste a la Administración sanitaria, "entre un 5 y un 8% de los presupuestos de sanidad se destinan a diabetes", asegura Soriguer. El diagnóstico y el tratamiento de complicaciones suponen el mayor coste a la Seguridad Social. La tipo 1 supone 1.311 euros por paciente y año, mientras la 2 representa anualmente 4.278 euros por paciente, teniendo en cuenta que hay más de cinco millones de afectados, hagan sus cálculos. ●