



Cómo descubrir la diabetes oculta

Hay pistas que pueden ayudar a diagnosticar una diabetes tipo 2 antes de que empiece a provocar serias complicaciones

Son más de un millón las personas que pueden sufrir sin saberlo diabetes tipo 2 en España. Se trata de la más frecuente, y no requiere inyecciones de insulina. Este desconocimiento es grave porque, en su avance, la enfermedad puede llegar a provocar ceguera, insuficiencia renal, trastornos neuronales... La dificultad estriba en que no da síntomas o que cuando hay señales no sabemos interpretarlas.

A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

Cumplidos los 45, la Asociación Española de Diabetes recomienda medirse la glucosa cada tres años (con más frecuencia si hay sobrepeso). También debe hacerse ante cualquiera de estas señales.

- **Problemas oculares.** Visión doble o borrosa; anillos, luces o manchas en el campo visual; dolor o presión en los ojos, sensibilidad a la luz...



- **Heridas en los pies.** O grietas o callos... Si no sanan o no duelen (la glucosa alta daña los nervios además de la circulación) ve al médico. También si los pones en contacto con el frío y no lo notas.

- **Sed excesiva,** fatiga injustificada, orinar con mucha frecuencia, el hambre constante, la pérdida inexplicable de peso o las dificultades de erección en los hombres también pueden ocultar una diabetes.