



Consejos para prevenir y tratar la diabetes



La epidemia del siglo XXI

La diabetes es una enfermedad que afecta al metabolismo y se caracteriza por tener niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia). En España afecta al 6% de la población, y en un elevado número de casos el enfermo no lo sabe.

La hiperglucemia crónica provoca daños en varios órganos, sobre todo en riñones, ojos, nervios y sistema cardiovascular. Por eso es importante su diagnóstico precoz y tratamiento. Los principales tipos son:

Diabetes mellitus tipo 1: aparece en niños y se caracteriza por ausencia de una hormona denominada insulina, por lo que su tratamiento consiste en aportar esta sustancia al organismo.

Diabetes mellitus tipo 2: supone el 90% de los casos, aparece en adultos y se caracteriza por que el organismo no utiliza bien la insulina de la que dispone y, en ocasiones, ésta además no es suficiente. Su tratamiento se basa en antidiabéticos orales y en algunos casos en insulina. Las señales de alarma son tener mucha sed, hacer mucho pis, tener hambre continuamente y pérdida de peso. Se debe acudir al médico si aparecen.



Recomendaciones

EJERCICIO: la práctica regular es clave para los diabéticos porque ayuda a controlar la glucemia, perder peso y a controlar la tensión.

LA DIETA: una correcta alimentación ayuda a mantener los niveles de glucosa y lípidos en sangre y a conseguir y mantener un peso adecuado.

PÉRDIDA DE PESO: la diabetes se asocia al sobrepeso y a la obesidad, y ambas son un factor de riesgo independiente para las complicaciones que pueden surgir en los diabéticos. Por ello es necesario alcanzar el peso adecuado y mantenerlo.

TABACO: el diabético no debe fumar, es un factor de riesgo cardiovascular que añadir a los propios de la diabetes.

MEDICACIÓN: al ser una enfermedad crónica, el tratamiento es de por vida. Aunque no presente síntomas, la hiperglucemia está dañando el organismo, y esto solo se puede prevenir tomando bien la medicación para controlar el nivel de azúcar en sangre.

HIPOGLUCEMIA: es el efecto secundario más grave de los antidiabéticos orales y de la insulina. Si aparece se deben tomar zumos, leche o bebidas azucaradas mejor que azúcares simples, que pueden producir hiperglucemia de rebote.

AUTOANÁLISIS Y AUTOCONTROL DE GLUCEMIA: un buen control de la diabetes requiere un equilibrio entre dieta, ejercicio y medicación. La información que proporciona el autoanálisis (medida de glucosa) sirve para hacer ajustes por el propio paciente (autocontrol) que permitan mantener este equilibrio. La frecuencia del autoanálisis es distinta para cada paciente, por lo que se deben seguir las indicaciones del personal sanitario.

CHEQUEOS PERIÓDICOS para prevenir las complicaciones en distintos órganos. Hay que visitar al oftalmólogo, al nefrólogo y otros especialistas periódicamente, aunque no note síntomas.

Mujeres sanas pueden desarrollar **DIABETES EN EL EMBARAZO** (12%). El riesgo depende de la edad, obesidad y antecedentes previos o familiares. Es necesario un buen control de la glucemia para evitar las consecuencias sobre la madre y sobre el feto.

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA: cuanto mejor conozca todo lo relacionado con la diabetes más fácil le va a ser cumplir con su tratamiento y todas las recomendaciones de hábitos saludables que se dan. No olvide que lo importante es mantener el azúcar en sangre en unos niveles correctos para evitar o retrasar la aparición de complicaciones.

Preguntas frecuentes

¿Qué es la "hemoglobina glicosilada"?

La hemoglobina (proteína que circula en la sangre y transporta el oxígeno) se une a la glucosa formando la hemoglobina glicosilada (HbA1). Cuanto mayor es la cantidad de glucosa en sangre, más se une a la hemoglobina y su porcentaje de unión indica cuál ha sido la cantidad media de glucosa circulante durante el tiempo de vida de la hemoglobina (120 días). No debe superar el 7%. Su medida permite saber el promedio del nivel de azúcar en las últimas semanas, mientras que un examen de glucosa en la sangre indica el estado de control de la diabetes en ese momento determinado.

¿Voy a tener que hacer régimen toda la vida?

Una correcta alimentación es importante en cualquier persona, pero aún más en el diabético. Junto con el ejercicio, la dieta es la base del tratamiento. Esto no quiere decir que haya que seguir un régimen estricto de por vida o que haya alimentos que no pueda volver a probar. Saber comer bien le va a permitir comer variado. Eso sí, sin cometer excesos y sabiendo qué alimentos son recomendables y cuáles no, podrá integrar en su vida normal los hábitos saludables en cuanto a nutrición se refiere; unos hábitos que, por otra parte, debería seguir toda la población.

¿Me voy a quedar ciego?

Una de las complicaciones más frecuentes de la diabetes es la aparición de retinopatías (causadas por el daño a los vasos sanguíneos de la retina), y está relacionada con la duración de la enfermedad. Ante los primeros síntomas de pérdida de visión u otras alteraciones oftálmicas se debe acudir al médico. Para prevenir la retinopatía diabética hay que tener un control estricto del azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Actualmente existen procedimientos para tratar este problema, como la fotocoagulación con láser.

¿La diabetes puede afectar a mi salud sexual?

Existe la posibilidad de que la diabetes afecte a la salud sexual produciendo impotencia o disfunción eréctil. Esto se debe a que las arterias que irrigan los genitales pueden obstruirse, al igual que otros órganos del cuerpo. Mientras más cuide usted de su diabetes y sus niveles de azúcar, menor es el riesgo de que esto ocurra.

Me han diagnosticado diabetes, ¿me tendré que pinchar?

En la diabetes 2 la mayoría de los pacientes, al inicio de la enfermedad, sólo hacen dieta y ejercicio, aunque también pueden necesitar tomar fármacos en comprimidos, los antidiabéticos orales. Estos ayudan al organismo para que pueda utilizar su insulina sin tener que inyectarse. Las inyecciones se usan sólo tras agotar todos los demás recursos terapéuticos.

¿Qué es el "pie diabético"?

Una de las consecuencias más frecuentes de la diabetes es la aparición de lesiones en los pies que pueden evolucionar a ulceraciones e infecciones, y que pueden llegar en casos graves a la gangrena e incluso a la amputación. Es muy importante cuidarlos bien, y esto incluye una buena higiene, elegir un calzado adecuado, observarse los pies para detectar cualquier herida o lesión y tratarla antes de que evolucione, etc.

Me acatarro más y durante más tiempo. ¿Puede ser por la diabetes?

Sí. Los diabéticos presentan más infecciones que la población general, sobre todo respiratorias, urinarias, de tejidos blandos (pie diabético) y enfermedad periodontal. La hiperglucemia produce una peor respuesta inmunitaria, y a su vez las infecciones producen descompensación hiperglucémica en diabéticos.

Cifras para reflexionar

- De las dos formas básicas de diabetes, la tipo 2 se presenta principalmente en adultos y es, con mucho, la forma más habitual. Representa entre el 85 y el 90 % de todos los casos de diabetes.
- Actualmente hay aproximadamente 143 millones de personas con diabetes en todo el mundo. Está previsto que esta cifra se eleve a 300 millones para el año 2025 debido, sobre todo, al aumento, envejecimiento y urbanización de la población.
- Como mínimo, el 50% de todas las personas con diabetes desconoce que tiene la enfermedad. En algunos países, esta cifra puede llegar hasta el 80%.
- Está demostrado que el abordaje multidisciplinar de la diabetes reduce las estancias hospitalarias hasta el 58%, lo que implica un enorme beneficio económico.
- Está ampliamente demostrado que el coste humano y económico de la diabetes se podría reducir notablemente si se invirtiera en prevención, sobre todo en el diagnóstico temprano, para evitar la aparición de complicaciones.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.