

Por tu salud...

Diabetes, mala compañía



La diabetes es un grupo de enfermedades metabólicas que se caracterizan por un elevado nivel de glucosa en sangre. Su causa se encuentra en el defecto en la secreción y/o en la acción de la insulina.

La insulina ayuda a metabolizar la glucosa, permitiendo que ésta sea aprovechada por el organismo. De no controlarse puede generar distintos trastornos en la salud. Estas complicaciones, pueden evitarse o frenarse con un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

El “asesino silencioso”.

Los síntomas más conocidos de la diabetes son:

- sed intensa,
- orinar más de lo habitual, y
- aumento del apetito acompañado de pérdida de peso inexplicable.

La enfermedad puede estar silenciosa durante mucho tiempo y sólo podemos detectarla por los datos de glucosa en sangre en ayunas o después de sobrecarga de glucosa o desayuno de prueba

En España, la diabetes tipo 2 afecta a más de 5 millones de españoles, aunque el 43,5% no lo sabe. Estas cifras van en aumento debido, entre otros factores, a:

- el estilo de vida sedentario,
- el sobrepeso y/o la obesidad.

Por otra parte, la diabetes tipo 1 supone entre el 10% y el 15% del total de la diabetes y es la segunda enfermedad crónica más frecuente en la infancia.

En España, unos 30.000 niños menores de 15 años tienen diabetes, y cada año se producen unos 1.100 casos nuevos.

El pronóstico y la evolución de la diabetes tipo 2 se caracterizan por el crecimiento continuado de complicaciones que acaban por aumentar de forma importante los riesgos de sufrir enfermedad. Lamentamos ser tan alarmistas, pero la crudeza de los datos así lo requiere. Veamos los siguientes datos:

- Cada año, la diabetes mata a casi cuatro millones de personas.
- En promedio, las personas con diabetes tipo 2 pueden fallecer 5-10 años antes que las personas sin diabetes.
- La mitad de los afectados por diabetes padece retinopatía diabética, primera causa de ceguera legal en adultos.
- La frecuencia del infarto de miocardio y trombosis cerebral es de 2 a 3 veces mayor en estos pacientes.
- Además, la diabetes es responsable de 1 de cada 5 de las amputaciones de extremidades inferiores que se producen en España,
- La diabetes tipo 2 es la primera causa de insuficiencia renal en los países del mundo occidental.
- “Para el año 2050 la diabetes podría llegar a afectar al 50% de la población”, según el doctor Alejandro Domingo, endocrinólogo y nutricionista del Hospital USP San Camilo de Madrid.
- La nefropatía diabética es responsable del 30% de las diálisis y trasplantes renales.

Por estas razones, se aconseja someterse a una determinación de glucosa en sangre.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Diabetes, mala compañía



El test de medición de la glucemia consiste en una sencilla prueba diagnóstica. Mediante un pinchazo en la yema del dedo podemos detectar si los niveles de azúcar en sangre son elevados, señal característica de la diabetes.

Aunque depende de cada persona y de sus circunstancias se considera que, en ayunas, los niveles de glucemia no deben superar los 100 o 110 mg/dl, según datos aportados por expertos.

Prevención de la diabetes tipo 2.

Expertos de todo el mundo coinciden en señalar que hasta un 80% de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse, actuando sobre los factores de riesgo modificables y mediante la adopción de unos hábitos de vida saludables.

Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Como principales medidas para mejorar el estilo de vida se pueden señalar las siguientes:

- Mantener el peso normal o perder más de un 5% si existe sobrepeso.
- Realizar un consumo de grasa inferior al 30% de las calorías diarias.
- Realizar un consumo de grasa animal (saturada) inferior al 10% de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada 1.000 calorías ingeridas al día.
- Practicar actividad física regular durante más de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana.

Desde hace 20 años, en el mes de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, cada 14 de noviembre, con el fin de concienciar:

- A la población en general sobre la importancia de la prevención de la diabetes,
- A las personas con diabetes de los beneficios de un buen control y,
- A las autoridades sanitarias de la prioridad que es poner en marcha iniciativas en torno a la enfermedad.

Los cinco mensajes principales que han configurado el Día Mundial de la Diabetes, bajo el eslogan ¡Actuemos contra la diabetes, ya!, son:

- No podemos seguir ignorándola: la diabetes mata 1 persona cada 8 segundos, 4 millones de personas cada año, 1 millón de amputaciones al año, y millones perdidos en costes sanitarios.
- La diabetes no discrimina: afecta a todas las edades, ricos y pobres y a todos los países.
- La atención esencial para la vida es un derecho, no un privilegio: Educación, medicinas, tecnologías.
- Elija salud: Demande alimentos y ambientes saludables, manténgase activo y coma bien. Usted puede marcar la diferencia.
- Recuerde: hasta un 80% de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse mediante la adopción de unos hábitos de vida saludables.

Fuente: Instituto Tomás Pascual:
<http://www.institutotomas Pascual.es/reportajes/muestra.asp?id=3581>.
<http://www.consumer.es/diabetes>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.