

99% de los casos de diabetes podrían prevenirse con un adecuado estilo de vida



Este sábado 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia y, en consecuencia, no es capaz de regular la cantidad de azúcar en sangre.

Con foco en la prevención, el Dr. Armando Pérez-Monteverde, endocrinólogo del Centro Médico Docente La Trinidad, aprovecha esta fecha de interés global para crear conciencia en torno a las medidas que pueden tomarse para evitar la aparición de la diabetes tipo 2, que corresponde al 99% de los casos de este trastorno metabólico, estrechamente vinculada a la obesidad como problema de salud pública.

“La diabetes tipo 2 usualmente aparece después de los 30 años; sin embargo, ahora la vemos en niños obesos menores 10 años”, alerta el especialista, quien llama la atención no sólo sobre los malos hábitos alimentarios sino también sobre la inactividad física. “Todo estilo de vida sedentario que conduzca a la obesidad es nocivo, especialmente cuando la acumulación de grasa es en la zona abdominal, que es la más peligrosa”, detalla.

La prevención supone atender, además, a otros factores de riesgo, como tener familiares con diabetes y sufrir de hipertensión o de enfermedad cardiovascular. El Dr. Pérez-Monteverde explica que prevenir la diabetes es evitar también la aparición de las complicaciones asociadas, entre ellas enfermedad cardiovascular (infarto al miocardio, arritmia cardíaca e insuficiencia cardíaca), problemas renales, neuropatías periféricas y pérdida de la visión.

Bajo control

Toda persona con los factores de riesgo descritos debe efectuarse una vez al año un perfil general de sangre que incluya glicemia, triglicéridos y colesterol HDL y LDL. Se habla de prediabetes cuando los niveles de glicemia están entre 100 y 125, caso en el cual el especialista deberá indicar un test de tolerancia a la glucosa oral, examen de laboratorio capaz de medir la forma en que el cuerpo reacciona a la ingesta de azúcar. De acuerdo con el Dr. Pérez-Monteverde, medicación, dieta y ejercicio físico ayudan a controlar efectivamente este estadio previo a la diabetes y, siempre que se detecte a tiempo, es posible evitar su evolución hacia la enfermedad.



Por su parte, los pacientes con un diagnóstico de diabetes también deben mantener un control que, llevado de forma rigurosa, les permite una expectativa de vida similar a la de una persona sana. Además de seguir un esquema de tratamiento adecuado, el paciente diabético debe vigilar que su glicemia no pase de 130 antes de las comidas ni de 160 a 180 después de éstas. “Eso implica un régimen alimentario especial, por ello la educación nutricional es crucial en el control de la diabetes”, precisa el endocrinólogo. Además, es indispensable practicarse un examen trimestral de hemoglobina glicosilada, estudio de laboratorio que muestra el nivel promedio de glicemia en los últimos 3 meses, y el resultado debe estar siempre por debajo de 7%.

En el CMDLT

El 60% de los pacientes que acuden al Servicio de Endocrinología del CMDLT lo hacen para recibir atención médica en diabetes y orientación del departamento de educación diabetológica. De hecho, en trabajo articulado con la Dirección de Medicina Comunitaria y Programas Sociales, este servicio recibe también a

pacientes de bajos recursos que, de acuerdo a su perfil socioeconómico, reciben desde un descuento hasta una exoneración total del pago de la consulta.

Además, en apoyo al trabajo que lleva adelante la Fundación Amigos contra la Diabetes (FADI), todos los años, desde 1987, se organiza un campamento para niños con diabetes provenientes de toda Venezuela. Un equipo integrado por médicos especialistas, médicos residentes, nutricionistas, educadores en diabetes y personal de Enfermería vela por que los niños asistentes disfruten de unos días de esparcimiento en distintos destinos del país, compartiendo y aprendiendo con otras personas de su misma edad y con su misma condición y, lo más importante, de forma segura y sin descuidar su salud.

Caracas, noviembre 2015

Lena Jahn Santorufó

CNP 21837

lana.jahn@cmdlt.edu.ve