

AULAS DE LA SALUD



Público asistente a la conferencia sobre la diabetes en las Aulas de la Salud, ayer, en el Auditorio Fundos. :: FOTOGRAFÍAS DE GABRIEL VILLAMIL

«La falta de ejercicio y la obesidad pueden llevar a la diabetes tipo 2»

El doctor Daniel de Luis alerta de la importancia de prevenir una dolencia que acorta la vida y aumenta el riesgo de sufrir cardiopatías e ictus

:: E. GARCÍA DE CASTRO

VALLADOLID. Cada 10 segundos, tres personas desarrollan diabetes en el mundo. Es una amenaza global que, de cumplirse los pronósticos de la International Diabetes Federation (IDF), alcanzará la categoría de gran epidemia en 2025, con 380 millones de afectados en el conjunto del planeta. Y sí, es para preocuparse: es una dolencia incurable que eleva significativamente el riesgo de sufrir patologías tan graves como una cardiopatía o un ictus, y que por tanto se asocia con la pérdida de años de vida.

Todo ello quedó patente ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla, patrocinadas por la Junta de Castilla y León, Recoletas Red Hospitalaria y Gullón, que regresan a su cita en el Auditorio Fundos de la plaza de Fuente Dorada después del parón estival. De ahí que lo hicieran con un ponente de referencia: Daniel de Luis, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Clínico Universitario de la capital vallisoletana, catedrático de



Daniel de Luis, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Clínico, durante su intervención.

Endocrinología y Nutrición por la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid (UVa), investigador y colaborador habitual de este diario.

El doctor De Luis hizo honor al título de su intervención, 'Diabetes mellitus: ¿cómo estamos?' y, como buen docente y después de aportar

los principales datos de contexto, explicó qué es. «Una enfermedad crónica, que requiere atención durante toda la vida y se caracteriza por el aumento del nivel de glucosa o azúcar en la sangre por encima de los niveles normales», resumió. Para añadir que, aun cuando se trata de una dolencia sin cura –salvo si surge vin-

culada al embarazo–, «con el cuidado médico apropiado, terapias clínicas, dieta y ejercicio, los síntomas pueden ser tratados y manejados».

El especialista explicó que hay dos clases fundamentales de diabetes. La de tipo 1 «aparece principalmente en niños y jóvenes y, en general, personas menores de 30 años»,

La diabetes de tipo 1 afecta principalmente a niños y adolescentes, que necesitan inyecciones de insulina a diario

La de tipo 2 suelen sufrirla los mayores de 40 años y puede controlarse con la alimentación, la actividad física y la pérdida de peso

y su principal característica es que aquellos que la sufren necesitan inyecciones diarias de insulina –no es posible tomarla en píldoras– para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de sus límites normales. La de tipo 2, por contra, suele afectar a los mayores de 40 años y los pacientes «no son insulino-dependientes». Esto supone, en palabras del jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico, que «puede controlarse con la dieta, el ejercicio o la pérdida de peso, o puede requerir medicación oral, o inyecciones de insulina».

De hecho, la diabetes mellitus de tipo 2, la más frecuente de las dos, «podría prevenirse o retrasarse por medio de un programa para eliminar o reducir los factores de riesgo» y, en particular, el exceso de peso y el sedentarismo. Tanto es así, que el doctor Daniel de Luis sentenció que «la falta de ejercicio y la obesidad pueden llevar a esta clase de diabetes». O lo que es lo mismo: que mantener un estilo de vida activo y saludable es clave para esquivarla.

Un mensaje rotundo que caló en el auditorio, que escuchó con atención la recomendación del especialista de realizar entre tres y cinco sesiones semanales de deporte, cada una de 30 a 60 minutos de duración; y preferiblemente ejercicios aeróbicos suaves, como pasear, nadar, montar en bicicleta o incluso bailar.

Síntomas y señales de alerta

Detectar la enfermedad pasa por estar alerta ante ciertos síntomas y señales que el experto enumeró con detalle. En la diabetes de tipo 1, los niveles altos de azúcar en la sangre y la orina, detectados al examinarlos en una analítica; la sed inusual; el hecho de miccionar muy a menudo; tener mucho apetito y, sin embargo, perder peso; la visión borrosa; las náuseas y los vómitos; la debilidad extrema y el cansancio, y también la irritabilidad y los cambios en el estado de ánimo. En el caso de la de tipo 2, a esos indicios hay que añadir las infecciones frecuentes que no se curan con facilidad; la piel reseca, con comezón, y el hormigueo o pérdida de la sensibilidad en las manos o los pies. De ahí que el experto aconsejara revisarlos a diario en busca de cualquier corte o herida, por mínimo que sea.