



Consejos para prevenir la diabetes

La diabetes tipo II puede prevenirse a través de una combinación de dieta saludable y actividad física.

Expertos del Hospital General de Viena indican que la diabetes tipo 2 es prevenible hasta en un 60 % de los casos si se reconocen signos tempranos y se actúa. **Lea también Diabetes Tipo 2, un mal subestimado en Latinoamérica**

La diabetes tipo 2 normalmente se desarrolla con lentitud y puede prevenirse realizando importantes cambios en el estilo de vida, argumenta Thomas Stuling, del Hospital General de Viena. Agrega que un diagnóstico tardío conduce a enormes costos de salud y que 20 % de los pacientes tienen daños de largo plazo para el momento del diagnóstico.

Pero, ¿se puede lograr dicha prevención? Juan Pablo Mora, gestor nacional de Riesgo en Salud Cardiovascular de Coomeva EPS, asegura que “las personas con una alimentación saludable tienen un factor protector contra la diabetes. Pero no se puede desconocer que hay pacientes que, por factor hereditario, tienen altas probabilidades de desarrollar la diabetes tipo II”.

Mora asegura que en Colombia la expectativa de prevención de casos está un 80 % gracias a una ambiciosa meta del gobierno nacional a través del Plan Decenal de Salud Pública que, al 2021, aspira reducir en 25 % la mortalidad ocasionada por diabetes en población entre 30 a 70 años.

Para lograrlo, hoy en el país se adelantan estrategias para “promover el autocuidado, saber identificar signos de alarma, el fomento del uso de servicios de salud porque hay mucha gente que desconoce estar enferma, incentivar la práctica deportiva regular, evitar el consumo de cigarrillos y alcohol, además de incorporar el consumo frutas y verduras, reducir consumo de sal y evitar grasas trans y saturadas”, dice Mora.

En el informe de Viena, los especialistas dicen que los signos de advertencia del inicio de la enfermedad incluyen acumulación de grasa en la zona abdominal, sedentarismo,



elevados niveles de azúcar en la sangre, presión arterial elevada y niveles anormales de grasa en la sangre.

Sin embargo Mora considera que en Colombia, los signos de alarma elementales de una diabetes tipo II son: orinar frecuentemente, pérdida de peso, falta de energía y sentir sed excesiva. Aclara que estos pueden presentarlos tanto personas robustas como delgadas.

El jefe del Instituto Académico de Medicina Nutricional de Austria, Kurt Widhalm, dijo que lo más importante para contrarrestar esta enfermedad es perder un 5% del peso, reducir el contenido de grasa en la dieta en un 30 %, reducir el consumo de grasas saturadas, incrementar la ingestión de fibra en más de 15 gramos diarios y realizar al menos cuatro horas de ejercicio a la semana.

Mora insiste que la prevención “no está solo en una dieta porque podemos alimentarnos sanamente y si somos sedentarios vamos a excedernos en las calorías que el cuerpo necesita. Hay que ejercitarse porque la actividad física consume esa energía en exceso, oxigena el cuerpo, estimula el metabolismo y mantiene los órganos activos”.

Así que la fórmula ganadora para huir de la diabetes es dieta saludable (ver listado), ejercicio y control médico anual.

Puerta de entrada a las complicaciones

La diabetes es definida por la Organización Mundial de la Salud como una “enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos”.

Juan Pablo Mora, gestor nacional de Riesgo en Salud Cardiovascular de Coomeva EPS, explica que “se producen daños micro o macro vasculares, de ahí que los pacientes experimenten problemas circulatorios que derivan en el pie diabético que termina en una amputación; también hay casos de retinopatía diabética que afecta la visión. Igualmente,



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

problemas macrovasculares que conducen a afectaciones del endotelio y que elevan el riesgo de sufrir un infarto. Eso sin olvidar que la diabetes puede llevar a un escenario tan grave como la enfermedad renal”.

Diario el País, Enero 29 de 2015. Página C5.