



'No soy una perita en dulce': la diabetes

Entrevista virtual con este mal que por cuenta de los malos hábitos, poco a poco se come al mundo.

Afecta a 9 de cada 10 adultos en el mundo, y solo el año pasado acabó con la vida de 1,5 millones de personas, pero aun así la gente sigue viéndola como una enfermedad pacífica y hasta cándida.

Se trata de la diabetes, una protagonista en el escenario de los grandes males del mundo. Su avance es tal que el Día Mundial de la Salud, que se celebra mañana, estará dedicado a su avance. En entrevista, la diabetes asegura que de dulce no tiene nada, y si no la controlan, "soy capaz de comerme al mundo poco a poco...".

¿Quién es usted?

Mi nombre completo es Diabetes mellitus (orina de miel) y soy una enfermedad causada porque el cuerpo no puede usar el azúcar; eso pasa cuando la hormona encargada de meterla en las células, llamada insulina, no existe o funciona mal. Eso hace que el azúcar se acumule en la sangre y escasee en los sitios del organismo que la necesitan.

¿Qué es la insulina?

Es una hormona que produce el páncreas; es como un mensajero que lleva la glucosa de la sangre hasta el interior de las células. Insulina viene de isla, y se llama así porque se fabrica en los islotes de Langerhans.

¿Es cierto que usted tiene varios tipos?

Así es. Puedo ser del tipo 1, cuando el páncreas no produce insulina; con ella ataco principalmente a niños y adolescentes. También puedo ser tipo 2, en la que existe insulina, pero escasa o funciona mal; con ella molesto a los adultos. También asusto a las embarazadas cuando tomo una forma gestacional.

¿Por qué le da por aparecer?



Mi tipo 1 aparece cuando el páncreas se daña y no produce insulina, bien porque las mismas defensas del cuerpo lo atacan o porque algo desconocido o externo lo destruye. Desarrollo mi tipo 2 por herencia o ayudada por la obesidad, la falta de ejercicio, el envejecimiento y el estrés. Con los malos hábitos, sin saberlo, las personas impulsan mi existencia. Allá ellas.

¿Cómo se manifiesta cuando se instala?

Si se refiere a los síntomas, le doy este listado: sed y hambres intensas, sueño, cansancio, orina frecuente, calambres, adormecimiento de las extremidades, visión borrosa, lesiones en la piel, heridas que no cicatrizan, infecciones que se repiten, pérdida de peso y disfunciones sexuales. Claro, también puedo hacerme la graciosa y no producir síntomas, y cuando tomo ventaja con las complicaciones produzco unos cuadros aterradores.

Me parece algo solapada...

Si se refiere a que una vez que tomo posesión de un cuerpo, me desarrollo y de él jamás me voy y además lo maltrato de por vida, tiene razón. Usted sabe que soy crónica y que no tengo cura. ¿Algo más?

¿Y las complicaciones que produce?

Yo no soy una perita en dulce, y en mi máximo nivel de acción puedo causar ceguera, falla renal, amputaciones, daños cardiacos y la muerte... ¿Aterrado?

¿Cómo hace todo ese daño?

Aunque el asunto es más complejo, le digo que el aumento de azúcar en la sangre y la falta de ella dentro de las células que la necesitan se suman y hacen que, por ejemplo, los pequeños vasos sanguíneos se destruyan y dejen los tejidos sin la posibilidad de recibir oxígeno y nutrientes, con lo que los voy matando poco a poco. Empiezo con cosas pequeñas, pero sensibles. Dejo la retina sin irrigación, los nervios con la arquitectura alterada, los dedos sin nutrientes, el riñón con sus redes vasculares destruidas, y si no me frenan avanzo hasta comprometer la función de estos órganos. Soy la primera causa de amputaciones, de ceguera, de daño renal y de lo que me dejen destrozado.

¿Es cierto que se instala en todos los obesos?



No en todos, pero sí le digo que 8 de cada 10 personas en las que asenté mi tipo 2 son obesas o lo fueron en algún momento; es para que quienes tienen sobrepeso se preocupen.

¿Por qué se ensaña con los obesos?

Las personas aumentan progresivamente de peso gracias a las dietas hipercalóricas; eso hace que la insulina se vuelva un poco perezosa (resistencia), por lo que el páncreas tiene que fabricar más para bajar de la sangre los niveles de azúcar de esa dieta; el asunto es que llega el momento en que se cansa de producirla, la insulina empieza a escasear y poco a poco yo me abro camino y llego con mis maletas a quedarme por siempre en ese cuerpo.

¿Y eso se puede prevenir?

Claro, si la gente se metiera en la cabeza que con una dieta equilibrada, baja en calorías, pobre en grasas saturadas y rica en fibra, además de hacer ejercicio y bajarle al estrés, me mantienen a raya, estoy segura de que se ahorrarían muchos problemas.

¿Es posible llevar una vida normal con usted ya acomodada en el cuerpo?

Si me atajan no molesto, y en ocasiones hasta puedo esconderme por mucho tiempo. Eso se logra con medidas simples, como los controles médicos regulares, tomarse con rigor los medicamentos, seguir una dieta rigurosa de la mano de un nutricionista, hacer ejercicio, mantenerse en el peso adecuado, mermarle al estrés, revisar el cuerpo y estar atento a cualquier cambio; y consultar, no fumar, medir el azúcar con frecuencia y reconocer signos de alarma para prevenir complicaciones.

Parece fácil...

Ese es el problema, que son medidas sencillas que la gente pasa por alto. De ahí que se necesiten planes continuos de promoción y prevención, campañas serias para generar conciencia del autocuidado en todas las personas, acceso sin barreras al sistema de salud y entender que me pueden controlar.

¿Algo más?

Sí, que mi glotonería crece cada día, que no respeto edades ni razas y que, si no me paran, puedo comerme el mundo.



Sala de Prensa

'Van 45 años con la diabetes en mi vida'

"A los 14 años me diagnosticaron diabetes tipo 1. Estudiaba en Villavicencio (Meta), y un día me di cuenta de que algo no andaba bien cuando empecé a sentir una sed terrible todo el tiempo y orinaba mucho; además, me puse muy flaca. Entonces le pedí a un familiar médico que me examinara, y él me prescribió una serie de exámenes, entre ellos unas pruebas de azúcar. "Con los resultados en la mano, me diagnosticó diabetes, un mal que también tenían algunos familiares por línea materna. De inmediato me trasladé a Bogotá y mis papás me inscribieron en la Asociación Colombiana de Diabéticos.

"Siendo una niña, apenas era lógico que las dietas me parecieran crueles; no podía comer nada de lo que me gustaba: ni dulce ni harinas ni algunas carnes. En el colegio me antojaba, y aunque el tratamiento era estricto me las ingeniaba para comer galletas o dulces de vez en cuando.

"La verdad, fui muy descuidada con la alimentación en esa época; soy la décima de 12 hermanos, entonces en la casa se comía normal y a mí me tenían un plato de ensalada o una sopa de verduras, ¡terrible!

"Pasó mucho tiempo antes de que fuera consciente de mi situación; de hecho, me ajuicié cuando quedé en embarazo. Todo lo que me decían los médicos lo hacía, tenía que ser muy rigurosa y hacerme controles muy seguidos por el riesgo que corría el bebé por mi diabetes, pero tuve a mi hijo bien porque fui juiciosa.

"No le pongo peros a la enfermedad, nunca me eché a la pena ni sentí que me fuera a morir; por supuesto que he tenido problemas; en este momento, por ejemplo, tengo una retinopatía que afecta la visión y puede cegarme en el futuro, pero me estoy tratando; además, a veces me dan infecciones urinarias... pero de ahí no he pasado.

"Lo importante es ser consciente de este mal, saber que se tiene y, sobre todo, poder vivir con él; he logrado ser amiga de la diabetes, y mi tratamiento consiste, de base, en cuidar la alimentación; eso no significa cohibirse de todo, sino tener cuidado, saber qué tanto de ciertos alimentos puedo comer; además, en mi caso, debo aplicarme dos tipos de insulina, cuatro veces al día.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

“Lo más difícil en estos 45 años ha sido aceptar la enfermedad, ser rigurosa con la dieta y los costos; en esto he invertido mucho dinero, aunque sigo mi tratamiento a través de la EPS.

“A quien le diagnostican diabetes le doy un consejo: no verla como un sufrimiento, sino como una condición que, si bien estará ahí para siempre, con los cuidados adecuados se puede controlar y llevar una vida normal y plena”.

Carlos F. Fernández

Médico de EL TIEMPO

Diario El Tiempo, 7 de Abril de 2016. Página 2.