



## 'El azúcar alto me volvió inservible'

**En entrevista, un riñón cuenta cómo resultó dañado por una diabetes mal controlada.**

En el mundo existen, al menos, 415 millones de personas con diabetes; de ese total hacen parte, según las estadísticas oficiales, unos 930 mil colombianos, aun cuando otras fuentes señalan que la cifra podría bordear los 2,1 millones.

Este mal, que no es ninguna perita en dulce y está fuertemente asociado con el sobrepeso y la obesidad, es un maloso de primera. A él se le atribuye la muerte de casi 4 millones de personas cada año.

Quizás una de las principales complicaciones que hace que la diabetes deteriore la existencia, y hasta termine con la vida de quienes la padecen, es el daño que produce en los riñones, al punto que los puede dejar completamente inservibles y postrados en un estado que se conoce como Insuficiencia Renal (IR).

De hecho, hoy se sabe que el 44 por ciento de los casos nuevos de IR –que es la última etapa de la Enfermedad Renal Crónica (ERC)– son por culpa de la diabetes mal controlada.

Para hablar de su estado, mientras es reemplazado por una máquina de diálisis, un riñón insuficiente cuenta su historia. “Ya no funciono, pero no soy el único, aquí solo soy el vocero de todos los órganos a los que el azúcar alta nos deja en la lona”, dice, al tiempo que insiste que habla para que a otros no les pase lo mismo.

### **¿Cómo llegó a esta situación?**

Empiezo por decir que no fue de un día para otro, sino después de un proceso de muchos años en los que la diabetes mal controlada terminó por vencerme. Le explico: cuando el azúcar se mantuvo por encima de 180 (mg/dl) ya no fui capaz de retenerlo en el cuerpo; en ese punto se me empezó a escapar por la orina. Ese fue el primer síntoma de que yo estaba mal.

### **¿Y qué siguió?**

Pues que cuando me llegaba la orina para filtrarla, dejaba eliminar por ella las proteínas,



como la albúmina, y eso es un desastre porque son muy importantes para el cuerpo. Además, poco a poco me volví incapaz de limpiar la sangre de los desechos tóxicos y los fui dejando en el cuerpo. Imagínese lo grave.

### **¿Podría contarnos qué es lo que se le daña?**

Resulta que tengo casi un millón de filtros que se llaman glomérulos, que tienen unas células con piecitos conocidas como podocitos que se organizan de tal manera que forman una red con sus patitas que impiden que por entre ellas se escapen las proteínas. El problema es que el azúcar alta hace que estas células se sientan en un ambiente tan hostil, que ya no son felices, por lo que algunas se mueren y otras se suicidan (apoptosis), y cuando eso pasa pues el filtro desaparece y se cuele todo por ahí.

### **Eso suena terrible. ¿Y todo es por el azúcar?**

Sí, el asunto es que si los podocitos tienen que nadar en este “melao” ellas cambian de comportamiento y hacen que en sus membranas aparezca una molécula llamada CD74 que las hace más sensibles a las malas compañías (por ejemplo a las células y las sustancias de las inflamaciones); eso las vuelve agresivas y las lleva a producir unas proteínas que inducen a sus vecinas a suicidarse. Como le dije, con los podocitos muertos, las proteínas se escapan por la orina y esa es la primera manifestación de que mi daño es grave.

### **Insisto, ¿es solo por el azúcar?**

Tengo que aclarar que como en todos los males hay otros factores que confluyen para empeorar las cosas; por ejemplo, hay personas más predispuestas, también hay factores ambientales y, por supuesto, la presión arterial elevada es un enemigo mío de primera línea.

### **¿Cómo se sabe que usted está fallando?**

Lo primero es sospechar, porque si una persona es diabética el riesgo de deterioro es muy alto. En ese caso deben hacerse unos exámenes que empiezan por medir el azúcar y las proteínas en la orina. También hay que saber qué tanta sangre estoy filtrando por minuto, y le doy el dato: si es menor de 60 mililitros por minuto, ya estoy enfermo, así que mucho ojo.



### **¿Y eso tiene remedio?**

Por supuesto que todo esto se puede prevenir y, además, se puede retrasar el curso de esta enfermedad si ya me tiene en sus manos. Es importante que la gente sea consciente de que todo empieza por mantener el azúcar en la sangre a raya. Igualmente, hay que controlar la tensión arterial, revisar la dieta y hacer controles médicos de manera regular.

### **¿Qué pasa si el daño progresa?**

Pues que los riñones terminan en un estado igualito al mío, es decir inservibles, y como sin nosotros no se puede vivir, las personas tienen que depender de una máquina de diálisis que cumpla la tarea de limpiar la sangre o reemplazarme por el riñón de un donante a través de un trasplante. No hay nada que hacer.

### **Usted se presentó como el vocero de los órganos víctimas de la diabetes. ¿Cuáles son los demás?**

Bueno, sepa que de la cabeza a los pies, todo el organismo es presa de la diabetes, pero los más afectados, además de mí, son las arterias y las venas, la retina y el sistema nervioso, principalmente los nervios.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud. 'Cómo daña la diabetes el riñón' (Sinc, la ciencia es noticia); 'Journal of the American Society of Nephrology', octubre 2008. Fosyga, Cuenta de Alto Costo. Minsalud.

### **'Cuídenme así'**

Mida de manera regular sus niveles de azúcar en la sangre y manténgalos en sus rangos normales. La hemoglobina glicosilada, en caso de antecedentes o de diagnóstico de diabetes, debe medirse cuando sea necesario y mantenerla por debajo del 7 %.

Controle la tensión arterial. Es mandatorio que las cifras se mantengan por debajo de 140/90 milímetros de mercurio. El control regular con el médico es una necesidad.

Hay que revisar el funcionamiento del riñón con pruebas específicas ordenadas por el médico.

Evite tomar cualquier medicamento que no tenga fórmula. Muchos, sobre todo los analgésicos, dañan el riñón.



# Sala de Prensa

El ejercicio en condiciones aeróbicas, practicado a diario, es un buen aliado de los riñones.

En personas con antecedentes o con diagnóstico de diabetes o de enfermedad renal es importante la definición de una dieta específica de la mano de un especialista en nutrición.

Consulte ante cualquier cambio en la orina, como presencia de sangre o residuos, variaciones en las cantidades eliminadas y modificaciones en el color.

No pase por alto la inflamación en piernas o párpados. Eso exige una revisión urgente por el médico.

CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ

Diario EL TIEMPO, 09 de Noviembre de 2016. Página 1