



## Diabetes, la enfermedad silenciosa

**Los primeros síntomas de esta afección pueden resultar desapercibidos ante quien la padece, por eso un grupo interdisciplinar de investigadores de Uninorte trabaja en un proyecto para prevenir su incidencia en Barranquilla y un sector de Bogotá.**

Cerca de 1,5 millones de muertes se atribuyen directamente a la diabetes cada año, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero lo más grave es que entre el 40 y 50% de la población que la padece no lo sabe. Por eso, un grupo interdisciplinar de docentes de la Universidad del Norte desarrolla un proyecto para prevenir la incidencia de la enfermedad en Barranquilla.

Aumento del apetito, sed excesiva y ganas frecuentes de orinar, pueden ser síntomas de varias condiciones de salud, o ni siquiera relacionarse con alguna. Pero esas son las primeras señales de que algo anda mal con la producción de insulina del cuerpo. Cuando el páncreas no produce suficiente de esta hormona, que regula el azúcar —o glucosa— en la sangre, se habla de diabetes.

Esta enfermedad crónica ha sido catalogada por la OMS como un problema de salud pública, por lo que es una de las cuatro enfermedades no transmisibles seleccionadas por dirigentes mundiales para intervenir con carácter prioritario. Quizás una de las razones de tal decisión es que puede pasar desapercibida por los pacientes hasta que ocurre una reacción grave, como la amputación de un miembro del cuerpo por necrosis.

Como lo explica la epidemióloga Tania Acosta Vergara, quien dirige el proyecto PREDICOL sobre prevención de diabetes en la ciudad. “A los síntomas anteriores se puede añadir dolor de cabeza, mareo y visión borrosa; muchas veces no los relacionan con la diabetes. Es una enfermedad subregistrada, porque la gente puede tener altos niveles de glicemia y no saberlo”, afirma.

Y las estadísticas no están para descuidos. En las últimas décadas han aumentado sin pausa el número de casos y la prevalencia de la enfermedad. El último informe sobre diabetes de la OMS, en 2015, destaca que 422 millones de adultos en todo el mundo sufrían de ella en 2014, frente a los 108 millones de 1980; casi se ha duplicado desde ese año, pasando de 4,7% a 8,5% en adultos.

Ello también supone un incremento de consecuencias alternas, como el sobrepeso y la obesidad. Además, aumenta el riesgo general de muerte prematura y provoca varias complicaciones de gravedad para el organismo, que incluye ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, derrame cerebral, insuficiencia renal, amputación de miembros inferiores, pérdida de visión y daños neurológicos.



### **Intervención en Bogotá y Barranquilla**

Esta situación había sido advertida por el Departamento de Salud Pública de Uninorte, que hace más de ocho años realiza investigaciones e intervenciones en Barranquilla para contrarrestar la enfermedad. Una de las áreas estratégicas de la División de Ciencias de la Salud de la institución son las enfermedades crónicas, que incluyen síndrome metabólico y diabetes. De hecho, hicieron el primer ensayo clínico realizado en Latinoamérica en una población real, para prevenir la diabetes tipo 2.

Continuando con esta labor, el año pasado fueron beneficiados de la convocatoria 744 de Salud de Colciencias con el proyecto PREDICOL —presentado en conjunto con la Asociación Colombiana de Diabetes—, que busca detectar personas con riesgo de padecer diabetes y diseñar intervenciones para prevenir la enfermedad, que se realiza actualmente en el barrio El Pueblito y sus alrededores, al suroccidente de la ciudad y en el Barrio Palermo Sur de Bogotá.

“Durante visitas a la comunidad se realizará el tamizaje y un sencillo cuestionario de ocho preguntas llamado FINDRISC, que detecta enseguida el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Las personas identificadas con estas características acudirán al Centro de Salud para realizarles el examen de tolerancia oral a la glucosa para tipificar su riesgo, y de acuerdo a eso participan en el programa de intervención”, explicó la doctora Acosta.

De esta forma el estudio caracteriza a las personas con niveles altos de glucosa en sangre, no necesariamente con un umbral de ser diabéticos, porque “muchas veces esta condición comienza a afectar antes de tener un diagnóstico”.

“La inactividad física, la mala dieta, los antecedentes y la edad son factores de riesgo de diabetes. Pero hay cosas que no podemos controlar, como los genes y la edad. Por eso trabajamos para tratar de modificar lo que sí se puede, que es el estilo de vida”, asegura Acosta.

La intervención educativa a las que hace referencia la docente es el refuerzo de conductas preventivas para el cuidado de la salud: realizar ejercicios moderados todos los días (de una duración recomendada de 30 minutos), tener una dieta saludable de muchas frutas y vegetales y pocas harinas y azúcares, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.

La siguiente etapa del proyecto es el seguimiento de estas pautas durante un año, tiempo en el que se evaluará si las personas que lograron cambiar su estilo de vida disminuyeron el riesgo. De esta forma el equipo de Uninorte se une en la lucha contra la diabetes, que de seguir así su situación mundial, será la séptima causa de muerte en 2030, según proyecta la OMS.



### **Impacto económico**

“Lo importante de tomar acciones para prevenir la enfermedad es estar acompañados de las autoridades locales, para que las intervenciones en la comunidad permanezcan. Por eso trabajamos de la mano con la Secretaría de Salud Distrital y la Asociación Colombiana de Diabetes”, agrega Acosta.

En ese sentido, el estudio también contempla un análisis económico del programa de intervención sobre la carga monetaria que tendría cada persona en riesgo si padece la enfermedad; representado en gastos médicos, medicamentos, atención hospitalaria y ambulatoria, seguridad social, pérdida de empleo, etc. Esta etapa del proyecto estará a cargo de la profesora del departamento de Economía, Sandra Rodríguez.

La OMS también señala que las complicaciones de la diabetes conllevan a importantes pérdidas económicas, tanto para las personas que la padecen y sus familias, como para los sistemas de salud de las naciones. El diagnóstico precoz es la mejor garantía para la vida y salud de las personas con diabetes.

Y esa es la apuesta del proyecto PREDICOL que abandera el departamento de Salud Pública de Uninorte, en la que también participan los docentes Jorge Acosta, Rafael Tuesca, Ana Liliana Ríos, Mariela Borda, Sara Caro y Edgar Navarro. La investigación interdisciplinar también incluye un área de comunicaciones dirigida por el profesor Jesús Arroyave, para acercarse de forma acertada a la comunidad a intervenir; y uno de estadística a cargo de Karen Flórez, para analizar los resultados del trabajo de campo.