



Diabetes: un mal amargo que se puede evitar

Llevar una vida saludable es el mejor consejo para prevenirla.

Cada vez son más las personas que padecen diabetes en nuestro entorno, y día a día vemos cómo nuestros familiares y amigos más cercanos comentan que “están teniendo problemas con el azúcar en la sangre”.

Es claro que los problemas de intolerancia a los carbohidratos (los azúcares) están en aumento en la población. Solo basta ver las más recientes cifras publicadas por la Federación Internacional de Diabetes (FID), que estiman que, en el mundo, 424,9 millones de personas viven con diabetes.

Las estadísticas son altamente preocupantes porque de ese total, 26 millones viven en Suramérica y el Caribe y la tendencia marca que esa cifra se duplicaría en las próximas décadas en la región.

Se estima que en Colombia hay cerca de 4'000.000 de personas con diabetes y un alto porcentaje de ese total no ha sido diagnosticado. Es decir, padecen la enfermedad sin saberlo, según datos de la FID.

Existen esencialmente tres tipos de diabetes; la tipo 1, la diabetes gestacional y la tipo 2. La tipo 1 se presenta usualmente en niños y es causada por una reacción autoinmune que ataca las células que producen la insulina en el páncreas. Es decir, el mismo organismo ataca el sitio en el que se produce la insulina.

La gestacional es un trastorno que suele ser transitorio y se caracteriza porque es posible que durante el periodo de embarazo se suban los niveles de azúcar en la sangre de la madre (hiperglicemia), y, en caso de no recibir un manejo adecuado, puede desencadenar graves complicaciones como hipertensión o bebés con tamaño superior para su edad gestacional, lo cual puede convertir un parto normal en uno riesgoso.

Además, se calcula que la mitad de las mujeres que padecieron diabetes gestacional sufren diabetes tipo 2, después de 5 o 10 del parto.

Por su parte, la diabetes tipo 2 es el resultado bien sea de una producción inadecuada de la hormona insulina, encargada del correcto metabolismo de los azúcares, o la incapacidad del organismo de responder plenamente a dicha hormona, que se define como resistencia a la insulina. Sin embargo, esta anomalía ha sido señalada por los expertos como una patología prevenible.



Frente a este panorama, la Federación Internacional de Diabetes señala que “la diabetes tipo 2, a pesar de ser prevenible en gran medida, representa la mayoría de casos”.

Esta apreciación la comparte Rubén Orjuela, nutricionista de Educar Consumidores, quien afirma que “la diabetes tipo 2 puede ser controlada si se reduce el exceso de peso y se vive con la práctica de hábitos saludables de dieta y actividad física, en combinación con medicación cuando sea necesario”.

La diabetes tipo 2 se ve con más frecuencia en adultos mayores. Pero cada vez es más frecuente en niños, adolescentes y adultos jóvenes, debido al aumento de los niveles de obesidad, al sedentarismo y a las deficiencias en la dieta, según señaló el cardiólogo Gabriel Robledo Káiser.

Los casos de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes van en aumento en todos los países del mundo, y Colombia no es la excepción. El más reciente estudio de la FID señala que, aunque los datos reportados a nivel mundial sobre este fenómeno en niños no son suficientes, el incremento de los niveles de obesidad e inactividad física entre los niños y adolescentes hace que la diabetes tipo 2 en la infancia tenga el potencial de convertirse en un problema de salud pública mundial, con graves consecuencias en todos los aspectos.

Se estima que la diabetes causó un promedio de 4 millones de muertes en 2017 en todo el mundo, cifra que supera de lejos la de las muertes causadas por enfermedades infecciosas como el VIH/sida, que provocó 1,1 millones de decesos; 1,8 millones murieron por tuberculosis y 0,4 millones, por malaria.

Los síntomas

La diabetes se diagnostica con exámenes de sangre en los cuales se determina si existe la enfermedad como tal o si se presentan alteraciones en la tolerancia a la glucosa o alteración de la glicemia en ayunas.

Los síntomas de la diabetes incluyen sed anormal y boca seca, micción frecuente y abundante, falta de energía y fatiga, hormigueo o entumecimiento de manos y pies, infecciones recurrentes en la piel, lentitud en la curación de las heridas y visión borrosa.

Sin embargo, muchas personas padecen la enfermedad asintómicamente y finalmente se las diagnostica cuando aparecen algunas complicaciones luego de años de padecerla en silencio.



La diabetes tipo 2 tiene algunos factores de riesgo modificables, como exceso de adiposidad (obesidad), malnutrición y dieta inadecuada, falta de actividad física, prediabetes o alteración de la tolerancia a la glucosa (ATG), tabaquismo y antecedentes de diabetes gestacional con exposición del feto a un alto nivel de glucosa durante el embarazo.

Entre los factores dietéticos, las pruebas recientes también sugieren que existe una asociación entre el elevado consumo de bebidas azucaradas y el riesgo de diabetes tipo 2.

“Otros factores dietéticos son el inadecuado consumo de frutas y verduras y una dieta con un consumo predominante de productos ultraprocesados”, señala Iván Darío Escobar, médico endocrinólogo.

Según la organización Educar Consumidores, los productos ultraprocesados son todos aquellos comestibles de origen industrial en cuyos ingredientes se encuentran toda clase de aditivos alimentarios que causan daño a la salud humana a corto, mediano y largo plazo por efectos que van desde la alteraciones en los ciclos hormonales, como el de la insulina, hasta consecuencias relacionadas con diversos tipos de cáncer.

Por esta razón, la Organización Panamericana de la Salud, en diversas publicaciones, ha sugerido que dichos productos deben ser objeto de regulaciones que abarcan desde el etiquetado frontal con advertencias sanitarias, pasando por controles en su publicidad e impuestos, hasta regulación de su venta y promoción en espacios escolares.

El tratamiento

La piedra angular del tratamiento para esta enfermedad consiste en llevar una vida saludable con una alimentación sin azúcares adicionados, libre de productos comestibles ultraprocesados, dejar el hábito de fumar y aumentar la actividad física o incorporarla como un estilo de vida.

Si esto no se lleva a cabo, la persona con diabetes se verá más expuesta a complicaciones como retinopatía (que puede llevar a la ceguera), complicaciones renales (insuficiencia renal) y a úlceras del pie (pie diabético). Y, por ende, estará condenada a la medicación permanente; incluso, a la insulino-dependencia.

Todas estas condiciones significan para el diabético una reducción significativa en su calidad de vida. Por el contrario, para quienes controlan esta afección con una vida sana y medicación (de ser necesaria) pueden lograr no solo una vida más larga, sino saludable.



Prevenir desde los primeros años

La prevención de la diabetes tipo 2 está, en definitiva, relacionada con la alimentación sana desde el inicio de la vida.

En Colombia, esta recomendación no se puede pasar por alto, ya que, según la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin 2015), se evidencia que los factores de riesgo de padecer diabetes se encuentran en aumento.

Entre los colombianos más pequeños, menores de 6 meses, un factor protector como la práctica de la lactancia materna exclusiva bajó de 46,9 por ciento en 2005 a 36,1 por ciento en 2015, acompañado de una cifra escandalosa: 59 por ciento de menores de 2 años reciben una alimentación inadecuada.

Entre los niños y niñas escolares, el exceso de peso pasó de 18,8 por ciento en 2010 a 24,4 por ciento en 2015. Y el exceso de peso entre los colombianos adultos pasó de 45,9 por ciento en el 2005 a 56,4 por ciento en 2015.

Ojo a las señales

Orina frecuente; incluso, que el niño empiece a mojar la cama de forma frecuente cuando ya no lo hacía.

Sed constante: al perder líquido a través de la orina, siente sed constantemente.

Hambre excesiva.

Pérdida de peso inexplicable.

Cansancio.

Irritabilidad.

Visión borrosa.