EL PROGRESO
El Progreso
Lugo
15/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 9.859
Dif: 8.608
Cod: 187340810
Pagina: 45
Secc: OTROS Valor: 7.506,70 € Area (cm2): 864,2 Ocupac: 95,63 % Doc: 1/1 Autor: manuel botana facultativo especialista e Num. Lec: 85000



ENDOCRINOLOGÍA

POR QUÉ HAY QUE ACTUAR ANTES DE QUE LA DIABETES DÉ LA CARA

Casi la mitad de los adultos que viven con diabetes en todo el mundo lo ignoran. El desarrollo de la tipo 2 es un proceso largo, en el que una intervención temprana puede cambiar muchas cosas.

En muchas casas de Lugo se sigue oyendo aquello de "tengo un poco de azúcar". A veces lo dice alguien que se encuentra bien y acaba de recibir el resultado de una analítica. Otras veces, alguien que lleva años calculando cuánta insulina necesita para comer un plato de pasta o cuánto puede caminar antes de que le baje la glucosa. Entre esas dos experiencias cabe buena parte de lo que llamamos diabetes. Para entender por qué se le dedica un día mundial, conviene empezar por ahí.

TIPO 1 Y TIPO 2

Cuando comemos, una parte de los alimentos se transforma en glucosa, que pasa a la sangre y sirve de combustible para nuestros músculos y otros órganos. La insulina, una hormona que fabrica el páncreas, ayuda a las células a aprovecharla. En la diabetes tipo 1, el sistema inmunitario destruye por error las células que producen insulina. Puede ocurrir en la infancia, en la adolescencia o en plena vida adulta. Desde el diagnóstico es preciso administrarse esa hormona todos los días. Detrás de algo tan corriente como salir en bicicleta con los amigos hay decisiones que los demás rara vez vemos. ¿Está bajando la glucosa?, ¿conviene comer algo antes de seguir pedaleando?

La diabetes tipo 2, con mucho la más frecuente (nueve de cada diez casos), suele tener un comienzo más discreto. El organismo responde peor a la insulina y, durante un tiempo, el páncreas compensa ese problema produciendo más. Cuando ya no consigue cubrir las necesidades del cuerpo, la glucosa empieza a subir. En ese proceso influyen la predisposición familiar, la edad, el exceso de grasa corporal y la actividad física, entre otros factores. Si dos hermanos desarrollan diabetes, probablemente comparten parte de su herencia y también muchas de las circunstancias en las que han crecido. Difícilmente se entiende su historia repasando solo lo que han comido.

Y AHORA, ¿QUÉ PUEDO COMER?

Al recibir el diagnóstico, muchas personas hacen la misma pregunta: "¿Y ahora, qué puedo comer?". Merecen una respuesta que tenga en cuenta lo que les gusta, quién cocina en casa y cuánto pueden gastar en la compra. También conviene hablar de cómo están la presión arterial, el colesterol y los riñones. La diabetes aumenta el riesgo de sufrir un infarto, un ictus o un problema de circulación en las piernas y, con los años, puede afectar a la vista, a los nervios y a la función renal.

Vigilar todos esos aspectos permite intervenir cuando todavía nos encontramos bien. Un análisis de orina, por ejemplo, puede descubrir una pérdida anormal de proteínas mucho antes de que un problema renal dé molestias. Ese hallazgo puede cambiar el tratamiento.

ACTUACIÓN TEMPRANA

El sábado 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes. Para 2026 y 2027, la Federación Internacional de Diabetes ha elegido el lema "Acción temprana contra la diabetes". La razón se entiende al conocer un dato: en el mundo, casi la mitad de los adultos que viven con diabetes ignora que la tiene. Es fácil aplazar una consulta cuando uno sigue trabajando, come con apetito y hace su vida de siempre. Y así pueden pasar años. En algunas personas, la primera noticia de la diabetes llega cuando una revisión de la vista ya muestra lesiones en la retina.

Actuar a tiempo tiene un significado especialmente urgente en la infancia. Pensemos en un niño que empieza a pedir agua a todas horas. Se levanta varias veces por la noche para orinar o vuelve a mojar la cama después de meses sin hacerlo. Quizá también haya adelgazado, aunque siga comiendo bien. Por separado, es fácil buscarle una explicación a cada cambio. Juntos, son motivo para que lo valore un profesional ese mismo día. Una medición de glucosa puede orientar enseguida el diagnóstico. Reconocer a tiempo una diabetes tipo 1 puede evitar que el niño llegue a urgencias con una descompensación grave.

En un adulto que se encuentra bien, la oportunidad puede surgir en una visita corriente. Una mujer que tuvo diabetes durante un embarazo puede llevar años sin medirse la glucosa porque, después del parto, los valores volvieron a la normalidad. Aún así, ese antecedente aumenta su riesgo futuro de diabetes tipo 2. Conviene recordarlo en consulta y acordar cuándo repetir el análisis. La misma conversación tiene sentido si hay familiares de primer grado con diabetes tipo 2 o si en una revisión anterior la glucosa ya estaba algo elevada. Una cifra aislada, en ausencia de síntomas, suele requerir confirmación. Lo importante es saber quién revisará el resultado y qué paso dar después.

La campaña de este año también invita a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Hay decisiones al alcance de muchas familias, como beber agua en las comidas en vez de bebidas calóricas, reservar un rato del día para caminar o dar más sitio a las legumbres, al pescado y a la verdura. En Lugo, para unos será dar una vuelta por la Muralla después de comer. Para otros, que cuidan de un familiar, trabajan a turnos o viven lejos de una vía segura para pasear, habrá que buscar otra posibilidad. Una buena pregunta en consulta es "¿qué cambio le encajaría en una semana normal?". La respuesta suele ser más útil que una lista de consejos idéntica para todos.

Quizá algún lector recuerde hoy que en su última analítica le dijeron que tenía "un poco de azúcar". Merece la pena recuperar aquel resultado y preguntar qué significaba en su caso. Tal vez baste con repetir la prueba en un plazo acordado, tal vez sea el momento de empezar un tratamiento. Lo que podemos ofrecerle hoy es precisamente eso: la posibilidad de decidir mientras se encuentra bien, con tiempo para proteger la salud de la que disfruta ahora.



MANUEL BOTANA FACULTATIVO
ESPECIALISTA EN ENDOCRINOLOGÍA

MÁS INFORMACIÓN:
HOSPITAL QUIRÓNSALUD LUGO
Teléfono: 900 301 013
www.quironsalud.com/lugo.com