EL HOSPITAL QUIRÓNSALUD CÓRDOBA ACOGE UNA MESA INFORMATIVA DE ADICOR PARA PROMOVER LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES

- **Es importante mantener un control continuo y someterse a pruebas periódicas para la detección temprana de posibles complicaciones de la enfermedad**



El Hospital Quirónsalud Córdoba ha acogido, con motivo del Día Mundial de la Diabetes que se celebró el pasado sábado, una mesa informativa de la Asociación para la Diabetes de Córdoba (Adicor) para fomentar la prevención de la diabetes e informar y sensibilizar acerca de esta enfermedad. Además, se han realizado mediciones de glucosa a las personas interesadas, que han conocido en segundos su nivel de glucosa en sangre.

El doctor Rafael Palomares, jefe de servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Quirónsalud Córdoba, ha resaltado que las personas con diabetes necesitan atención y apoyo continuo para controlar su enfermedad y evitar complicaciones. En este sentido, ha afirmado que la diabetes es una enfermedad que, si no se controla bien, puede dañar progresivamente los vasos sanguíneos y los nervios de nuestro organismo, lo que aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, ictus, insuficiencia renal, pérdida de visión y alteraciones de la sensibilidad, especialmente en los pies, que pueden favorecer la aparición de heridas y úlceras. Muchas de estas complicaciones pueden desarrollarse de forma silenciosa, sin producir síntomas durante sus primeras etapas.

Por eso, ha indicado el doctor, controlar la diabetes “no consiste sólo en mantener unos buenos niveles de azúcar en sangre, es fundamental vigilar la tensión arterial, el colesterol, el peso y la función de los riñones, así como revisar periódicamente los ojos y los pies. La buena noticia es que, con un tratamiento adecuado, hábitos de vida saludables y revisiones periódicas, podemos prevenir o retrasar muchas de estas complicaciones y mantener una buena calidad de vida”.

El doctor Palomares ha insistido en que una persona con diabetes debe realizar revisiones periódicas, incluso si se encuentra bien y sin síntomas, porque algunas complicaciones pueden detectarse antes de que ocasionen problemas. Así, ha recomendado “medir la hemoglobina glicosilada (HbA1c), que refleja el nivel medio de glucosa de los últimos tres meses, cada 3-6 meses. También es importante revisar periódicamente la presión arterial, el peso y el colesterol. Al menos una vez al año, conviene comprobar el funcionamiento de los riñones mediante análisis de sangre y orina, y explorar los pies para valorar la circulación y la sensibilidad”.

Las revisiones oftalmológicas también son fundamentales, aunque su frecuencia depende del tipo de diabetes y los resultados de exploraciones anteriores. Estas recomendaciones deben adaptarse a cada persona, según su edad, tiempo de evolución de la diabetes y presencia de otras enfermedades. Para reducir el riesgo de complicaciones, las medidas más eficaces son mantener un buen control de la glucosa, la presión arterial y el colesterol; seguir una alimentación saludable, realizar ejercicio físico regularmente, evitar el tabaco y mantener un peso adecuado. Además, algunos tratamientos actuales no sólo permiten controlar la glucosa, sino que también ofrecen una protección adicional para corazón y riñones, ha concluido el doctor Palomares.