

Diabetes: ¿cómo frenarla?



Educación y prevención de un mal que reporta a diario 400 nuevos casos y 60 muertes.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) reporta que, en promedio, se diagnostican 400 nuevos casos de diabetes mellitus en el país por día, y aproximadamente 60 muertes por esta misma enfermedad.

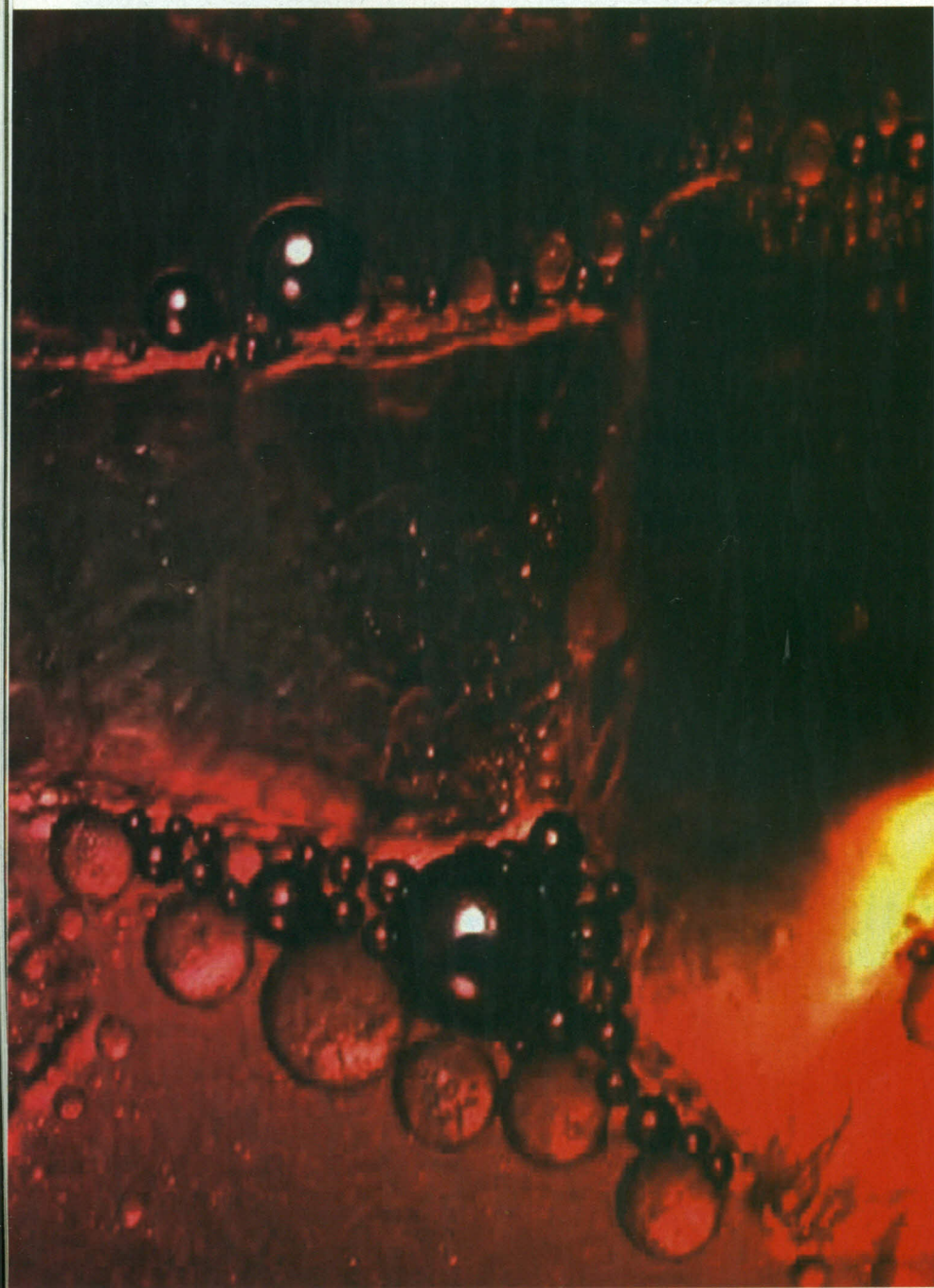
Este padecimiento se ha convertido en uno de los principales problemas de salud que enfrenta el país, por ende, se han realizado diversas acciones en pos de disminuir el índice de casos y mejorar la calidad de vida de los que la padecen.

En este sentido, las principales instituciones de salud pública en México han seguido las iniciativas que desarrollan la Federación Internacional de Diabetes (IDFA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cuales trabajan en la campaña "Diabetes, educación y prevención".

El objetivo de la campaña es que las personas con diabetes entiendan que la educación en el tratamiento de la enfermedad es fundamental para llevarla a buenos términos. Asimismo, se busca que los profesionales de la salud mejoren su conocimiento a través de recomendaciones basadas en evidencia, y las pongan en práctica.

"En general, se trata de un llamado al público para entender el impacto que tiene la diabetes y evitarla o retrasarla, así como sus complicaciones", explica en entrevista la doctora Ivonne Mejía Rodríguez, jefa del Área de Salud de la Mujer, Hombre y Adulto Mayor de la Coordinación de Programas Integrados de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Detalla que se trata de un problema de salud pública, en el que es necesario trabajar para hacerle ver a la población que "cada uno de nosotros puede reducir el riesgo de





Más de ocho millones de mexicanos padecen diabetes diagnosticada. Fuente: Secretaría de Salud e IMSS

adquirir esta enfermedad adoptando estilos de vida saludable, como mantener un peso adecuado, realizar actividad física diaria y consumir alimentos saludables”.

La doctora Mejía Rodríguez puntua-

liza que uno de los principales factores de riesgo por los que aparece la diabetes es la obesidad.

“Entre el 85% y el 90% de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 son obesos al momento del diagnóstico;

los cambios en el estilo de vida han conducido a la ingesta de comidas rápidas, altas en calorías y grasas. El gasto calórico del individuo se ha reducido en la actualidad debido a la notable disminución en la actividad física, por el uso de videojuegos, largas horas frente a la computadora, internet y la televisión”, expone.

Una vez establecida la diabetes —añade—, uno de los principales problemas es que de no controlar la hiperglucemia (azúcar elevada en la sangre), se acele-



ra el estrechamiento y endurecimiento de las arterias (aterosclerosis), lo que a futuro daña varios órganos vitales y ocasiona enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, ceguera, insuficiencia renal, complicaciones durante el embarazo y amputaciones de las extremidades inferiores. En el país, tres de cada diez diabéticos desconocen que padecen dicha enfermedad, por lo que la Secretaría de Salud recomienda trabajar en la detección oportuna principalmente en dos grupos de riesgo: a partir de los 20 años de

edad en personas con sobrepeso, obesidad y con familiares que padezcan la enfermedad; y a toda la población a partir de los 45 años. “Síntomas como sed intensa, exceso de hambre, aumento en el número de ocasiones que orina, pérdida de peso y cansancio sin causa aparente, pueden tardar en aparecer hasta diez años después de establecido el padecimiento, de ahí la importancia de acudir a la detección de glucosa cada tres años”, destaca la especialista. Para un tratamiento adecuado de este

padecimiento, la doctora recomienda a los pacientes establecer una adecuada comunicación con su médico tratante para asegurar atención oportuna cuando se presente alguna complicación. Asimismo, son necesarios cambios radicales en la alimentación que deben incluir el consumo diario de vegetales verdes, reducir la ingesta de sal y limitar las carnes rojas. De igual manera deben conocer su peso ideal y contar con un plan nutricional adecuado a su edad, peso y actividad física en forma individual (con horarios específicos para la alimentación). Por otra parte, es necesario realizar alguna actividad física por lo menos tres veces por semana o caminatas de media hora diaria, consumir alimentos de temporada, evitar el consumo excesivo de alimentos de tipo bajo en calorías (*light*) e ingerir aceite de olivo en sus ensaladas y quesos blancos en lugar de quesos amarillos.

PIE DIABÉTICO, MAL CONSTANTE

La cifra: se prevé que 25% de los más de ocho millones de mexicanos que padecen diabetes diagnosticada, presentarán pie diabético. La fuente: Secretaría de Salud e Instituto Mexicano del Seguro Social. El resultado: grave problema de salud para el país. Si bien el tema de la diabetes tiene distintas aristas de observación, las conclusiones generalmente versan sobre lo mismo, la gravedad de este mal crónico-degenerativo. De acuerdo con datos del IMSS, el pie diabético es una complicación crónica de la diabetes, cuya consecuencia estriba en que 85% de las amputaciones no traumáticas (por enfermedad) en el sector salud del país se han debido a este mal. Además, se espera que al 50% de estos casos se les amputará la otra extre-





midad en menos de dos años.

A decir del doctor Jorge Elías Ahedo Carreón, coordinador del Módulo de Pie Diabético del Hospital General de Zona (HGZ) 2 A Troncoso, una de las iniciativas en las que trabaja el IMSS consiste en la aplicación de injerto biógeno en la extremidad afectada.

“Para ello se emplea una parte de la bolsa de grasa que cubre el área abdominal (epiplón) en el tejido muerto de la parte afectada, se deja durante seis semanas y, al retirarlo, hay revascularización, es decir, presencia de tejido de cicatrización”, especifica el especialista.

Dicho procedimiento —agrega— permitiría que la calidad de vida de pacientes mejore y se reduciría el nivel de estancia hospitalaria de 45 a 27 días, “aunque cuando se estableció el Módulo en el HGZ Troncoso, se logró una marca de 5.9 días”.

Dicho procedimiento se empezó a utilizar debido a que pacientes presentaban pie diabético mixto, que implica trastornos de origen neurológico e infecciones, y donde las posibilidades de salvar la extremidad son mínimas.

“Por ello se optó por emplear el injerto biógeno, ya que este método se ha utilizado en cirugía plástica como parche en casos de úlcera perforada, para fistulas (conexión anormal entre un órgano y otro) y, ahora, por primera vez, en pie diabético”, indica el doctor Ahedo Carreón.

Añade que el epiplón es un órgano versátil, fisiológicamente dinámico, que favorece la angiogénesis de nueva circulación que contribuye al drenaje linfático, capacidad de reproducir las células del lugar donde se aplica; y tiene propiedades similares a las de las células madre, las cuales permiten disminuir la carga bacteriana y en ocasiones, eliminarla.

Sin embargo, para el especialista el control de los factores de riesgo es un tema fundamental, que incluye verificar los niveles de insulina, dejar de fumar, así como el control de niveles de colesterol y triglicéridos.

“Es necesario educar a la persona sobre su enfermedad y hacerle comprender el riesgo que corre si no mantiene un control de la diabetes, visitas al dietista para hacerle un plan nutricional, al endocrinólogo para manejar sus niveles de insulina, visitas rutinarias al podólogo y el uso correcto del calzado”, señala.

INVESTIGACIÓN IGUAL A ALTERNATIVAS

En el país, diversos organismos e instituciones realizan investigaciones centradas en atender el tema de la diabetes como resultado de la afectación que tiene entre la población.

Por ejemplo, científicos de la Escuela Superior de Ingeniería, Química e Industrias Extractivas, del Instituto Politécnico



Nacional, descubrieron que una flor en el sureste del país tiene efectos sobre el proceso de glucosilación de la sangre. Los beneficios de la denominada *Orquídea prosthechea michuacana* fueron descubiertos por la doctora Rosa Martha Pérez, quien con su equipo de trabajo detectó que dicha flor podría revertir los efectos negativos que provoca en el organismo el exceso de glucosa.

En la región, el consumo del bulbo de esta planta en forma de té se realiza desde hace mucho tiempo, y se tenía la creencia de que curaba problemas del riñón y la diabetes.

De acuerdo con la doctora Pérez, el trabajo de investigación sobre los beneficios de la flor tiene tres años, tiempo que llevó la primera etapa y en el cual se descubrió que posee gran cantidad de antioxidantes, los cuales evitan la formación de radicales libres y su desencadenamiento.

“Evita que se dañen las células, porque los enfermos de diabetes presentan diversos problemas de salud precisamen-

“La orquídea michoacana posee gran cantidad de antioxidantes”:

Dra. Rosa Martha Pérez

te por la disminución de antioxidantes”, explica la investigadora.

Agrega que cuando existe una gran cantidad de azúcar, el organismo busca eliminarla, por lo que reacciona con todas las proteínas que pasan por el torrente sanguíneo, situación que produce compuestos tóxicos que son los que provocan los problemas en los diabéticos.

“La planta presenta compuestos químicos que evitan que se combine el



azúcar con las proteínas, proceso denominado glucosilación no enzimática, porque todas las reacciones del organismo las hacen las enzimas, pero en la eliminación del exceso de azúcar no interviene ninguna, lo cual significa que el organismo no cuenta con la suficiente insulina para eliminar el azúcar. Este proceso, a través de las proteínas intoxica al organismo y provoca daños en los riñones, en ojos y cardiovasculares, entre otros”, destaca.

Por el momento, la investigación se encuentra en nivel de laboratorio; sin embargo, la primera fase tuvo éxito por lo que ahora se estudia la posibilidad de que se experimente en humanos.

Otra investigación, también del Institu-

to Politécnico Nacional, precisa que el consumo de agave puede ayudar a prevenir la diabetes y osteoporosis.

De acuerdo con el estudio realizado por el Departamento de Biotecnología del Centro de Investigación del Organismo, con sede en Irapuato, los fructanos que abundan en el agave ayudan a prevenir dicho padecimiento.

El informe señala que el consumo de fructanos ayuda a aumentar la hormona GLP-1 o incretina, con la cual el cuerpo acelera la producción de insulina, cuya deficiencia es causa de la diabetes.

Aunque por el momento la investigación se encuentra en pruebas de laboratorio, los investigadores esperan realizar una segunda etapa experimental con roedores para determinar la posibilidad de iniciar una prueba en humanos. ■