ABC Salud

PAÍS: España
PÁGINAS: 12
TARIFA: 20145 €
ÁREA: 910 CM² - 100%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 71979
E.G.M.: 444000
SECCIÓN: SALUD

21 Noviembre, 2020

ENDOCRINOLOGÍA

DIABETES un riesgo en tiempos de Covid-19

CRISTINA GARRIDO

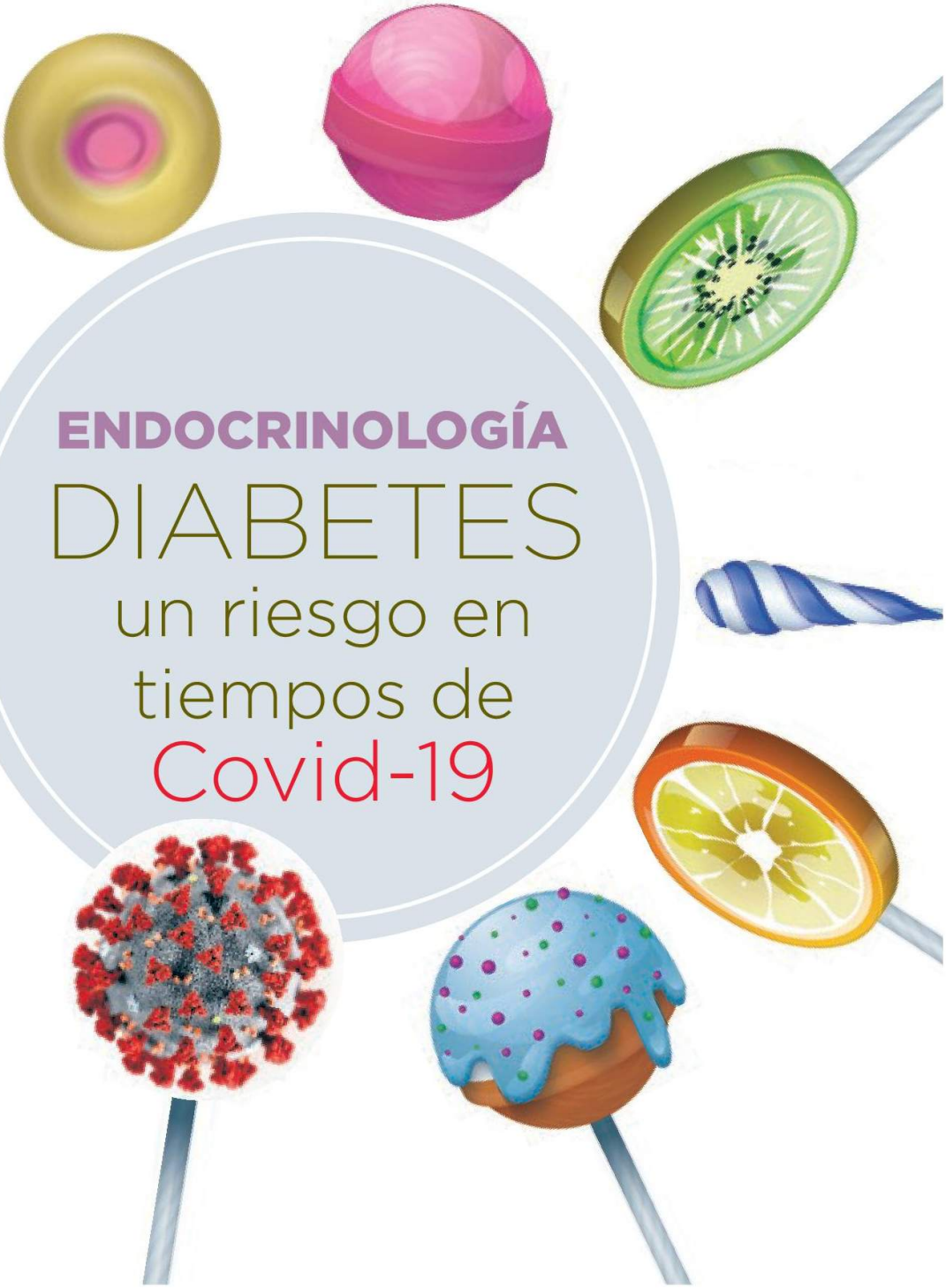
La diabetes es una patología crónica silenciosa que afecta a aproximadamente el 14% de la población, aunque casi la mitad no la tiene diagnosticada. «Los síntomas clásicos son tener mucha sed, mucho apetito, orinar mucho y perder peso, pero es una enfermedad que en los primeros estadios es muy poco sintomática. A la mayoría de los pacientes los diagosticamos de forma precoz sin que estén presentes los síntomas mediante análisis de sangre», advierte el doctor Esteban Jódar, jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid. Esta descompensación del azúcar en sangre es más frecuente en pacientes que presentan obesidad abdominal, hipertensión e hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en la sangre).

El control de la diabetes es fundamental porque, si no se trata, «se duplica el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares (infarto, ictus, pie diabético, insuficiencia cardiorenal)» y también pueden producirse «daños en las arterias pequeñas», lo que puede desembocar en retionopatía diabética (primera causa de ceguera en países occidentales), nefropatía diabética (primera causa de fallo renal crónico), neuropatía y alteraciones de todo tipo del sistema nervioso autónomo, explica el doctor Jódar.

Ahora, más que nunca, es importante tener un diagnóstico y cumplir con el tratamiento. La diabetes es una de las comorbilidades más frecuentes en personas con Covid-19. La prevalencia varía ampliamente según las series publicadas, pero se estima que se sitúa entre el 7 y el 30%. Aunque no está demostrado que los pacientes diabéticos se infecten más, sí tienen más probabilidades de tener un peor pronóstico si se contagian. «La diabetes aumenta la gravedad y mortalidad de la enfermedad, de forma que las personas con diabetes y/o hiperglucemia no controlada tienen más del doble de probabilidades de ser ingresadas en unidades de cuidados intensivos y la mortalidad es hasta tres veces mayor en comparación con los pacientes sin diabetes y/o hiperglucemia no controlada», apunta el doctor Antonio Pérez, presidente de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

Dieta, ejercicio y medicación

Precisamente, un reciente estudio liderado por internistas españoles y vinculado al Registro Clínico SEMI-COVID-19 de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), apunta a que tener el azúcar alto en sangre (hiperglucemia), incluso en personas no diabéticas, es un factor de riesgo fuerte e independiente de mortalidad en pacientes Covid-19. «En estos momentos las personas con diabetes tienen que estar tan controladas como sea posible con dieta, ejercicio y la medicación prescrita porque el pronóstico del Covid-19, si hay contagio, será mejor», añade el doctor Jódar.

En diabetes es muy importante el seguimiento y la educación del paciente en el control de su enfermedad y las circunstancias actuales lo han puesto bastante difícil. En los peores meses de la pandemia se suspendieron las visitas presenciales y no en todos los casos se pudieron mantener las consultas telefónicas. «Hay pacientes que tienen sistemas de autocontrol en casa y pueden detectar descompensaciones y consultar. El gran problema son los que no pueden monitorizarse en casa y no saben si están bien controlados porque dependen de las analíticas y la visita al especialista», advierte el doctor Antonio Pérez. Ahora se intenta recuperar ese tiempo perdido, pero todavía no se ha vuelto a la absoluta normalidad. «Tenemos que recuperar las visitas. Si no se hacen analíticas, no habrá diagnóstico y, cuando se detecte, la situación será más grave», señala el presidente de la SED.

La buena noticia en diabetes tipo 2 es que es una patología muy ligada al estilo de vida, por lo que, si nos cuidamos, podemos prevenirla. Nunca es tarde para mejorar los hábitos. «Si no hubiera obesidad, el 70-80% de las personas que tienen diabetes no la tendrían», asegura el doctor Antonio Pérez, quien añade otro dato: «Solo reduciendo el 5% del peso, las personas con predisposición disminuirían su riesgo en un 60%». Reducir la ingesta calórica, evitar los azúcares refinados y las grasas poco saludables, y salir a caminar cada día son claves para prevenir la aparición de esta enfermedad.