

Diabetes: la importancia de la prevención y el tratamiento

Esta afección metabólica puede comprometer distintos sistemas del organismo y afectar órganos. El diagnóstico temprano es fundamental para controlar la enfermedad y evitar complicaciones.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica básicamente producida como consecuencia de la insuficiente producción de insulina (hormona que permite el ingreso de la glucosa de la sangre al interior de las células) que es producida por el páncreas, o de la falta de respuesta de las células corporales a sus efectos.

Fuertemente vinculada a los hábitos de vida, la diabetes se incluye en el conjunto de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y constituye en sí misma un factor de riesgo muy importante en la morbi mortalidad por causas vasculares (infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares, obstrucciones vasculares y otras afecciones).

Datos actualizados de la enfermedad en Argentina y el mundo

Se calcula que más de 425 millones de personas viven con diabetes en el mundo. La mayoría sufre de diabetes tipo 2, que en gran parte es prevenible con la actividad física regular, dieta sana y entornos de vida saludables. También se sabe que una de cada dos personas que viven con diabetes no está diagnosticada, y el diagnóstico y el tratamiento tempranos son fundamentales para evitar la aparición de complicaciones, potencialmente muy severas.

En Argentina se estima que la enfermedad afecta a uno de cada diez mayores de 20 años, la mitad de los cuales no lo sabe, y la mayoría son de tipo 2, la forma de la enfermedad asociada con la obesidad y el sedentarismo.

Hay que recordar que en Argentina 4 de cada 10 personas tienen sobrepeso, y 2 de cada 10, obesidad, según cifras del Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación.

¿En qué estadio se encuentra en Argentina los tratamientos vinculados con la enfermedad?

En nuestro país contamos con el acceso a los tratamientos de primera línea. Salvo excepciones, no se son tratamientos curativos, sino que su objetivo es obtener un control

adecuado de la glucosa en la sangre y evitar así las consecuencias vasculares y metabólicas de la falta (absoluta o relativa) de insulina en el cuerpo.

Hemos mencionado que a largo plazo la diabetes produce serias lesiones en el aparato vascular. Pero desde el punto de vista metabólico y en forma aguda, tanto como consecuencia directa de la enfermedad como por el propio tratamiento, los pacientes diabéticos pueden sufrir episodios graves de hipoglucemia o hiperglucemia.

Por ello es fundamental la prevención de la enfermedad (prevención primaria), que como hemos dicho, en la mayoría de los casos puede lograrse con cambios en los hábitos de vida, particularmente la dieta y la actividad física, dirigidos a toda la población. Por otra parte queda mucho por hacer en materia de diagnóstico temprano de la diabetes, lo cual resulta muy importante para evitar las graves consecuencias del avance inadvertido de la misma (prevención secundaria). Esas pruebas diagnósticas son simples, y costo efectivas, en términos de la salud pública.

¿En qué consisten dichos tratamientos?

La medicación disponible básicamente está constituida por dos grupos: uno es el de los hipoglucemiantes orales, que a través de distintos mecanismos facilitan la utilización de la glucosa por las células del cuerpo o estimulan la secreción de insulina, necesaria para que la glucosa pase desde el torrente sanguíneo al interior de las células.

El segundo grupo es el de las insulinas –de distinto origen y estructura química– que cumplen la función de la insulina que debería generarse naturalmente en el páncreas, y que en muchos pacientes no se produce o se produce en cantidades insuficientes.

Desde el punto de vista de la prevención, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y una proporción adecuada de grasa corporal evitan la aparición de la enfermedad al facilitar la acción de la insulina producida en el cuerpo. Respecto del ejercicio físico, es bien conocida la relación entre ejercicio y adecuada masa muscular, grasa y peso corporal; pero además la actividad muscular facilita la utilización de la insulina existente en el organismo.

En el plano quirúrgico, y como alternativas para determinados grupos de pacientes se utilizan desde cirugías bariátricas hasta trasplantes de páncreas.

Señalamos nuevamente que, dadas la complejidad, el costo y la morbilidad de estas intervenciones complejas, desde el punto de vista de la salud pública, resultan fundamentales las medidas de prevención.

¿Qué pasa a nivel mundial?

Las ECNT constituyen un problema de salud pública muy grave, en aumento en todo el mundo.

Tanto los hipoglucemiantes orales como las insulinas han ganado en seguridad y efectividad y también hay significativos progresos en las intervenciones de alta complejidad que hemos mencionado.

Asegurar el acceso a los tratamientos de todos quienes los necesitan es un desafío para los sistemas de salud de todo el mundo.

Dado que el acceso a dietas saludables y hábitos de vida y actividad física dependen –además de la decisión individual de las personas– de cuestiones tales como tradiciones culturales, acceso a alimentos saludables, condiciones económicas, disponibilidad de tiempo para el cuidado, condiciones de infraestructura social adecuadas, acceso a los servicios de salud, a nivel poblacional resulta necesario enfatizar

en las acciones preventivas que hemos mencionado y que integran el conjunto de lo que los sanitaristas denominan “los determinantes sociales” de la salud,