

## **Hay 400.000 diabéticos y 700.000 son predisponentes**

**En el Paraguay, más de 400.000 personas mayores de 20 años tienen diabetes. De esa cifra, unos 15.000 son niños. Asimismo, otras 700.000 personas tienen prediabetes, según la doctora Felicia Cañete, directora del Programa Nacional del Diabetes, dependiente del Ministerio de Salud. Añade que la actividad física y una nutrición adecuada ayudan a controlar la enfermedad, evitando graves complicaciones.**

“Si yo hubiese cuidado mi alimentación y hecho actividad física para bajar de peso, no me hubieran cortado la pierna derecha, pero ahora ya es muy tarde para lamentar”, nos dijo María Benítez, de 56 años, asuncena, que viene a retirar cada mes sus medicamentos del local del Programa Nacional de Diabetes, ubicado en la calle Brasil y Manuel Domínguez. Las complicaciones graves de la diabetes son la ceguera y la amputación de miembros inferiores. Además, la insuficiencia renal crónica ante la que el paciente tiene solo dos opciones para seguir viviendo: la hemodiálisis de por vida, o un trasplante renal, de acuerdo a lo manifestado por la doctora Cañete, endocrinóloga, quien añade que actualmente casi 400.000 personas tienen diabetes, de este número, unos 15.000 son niños y aproximadamente 700.000 personas están en una etapa de prediabetes, según estudios. Por eso es importante identificar a las personas que tienen riesgos a presentar diabetes, que sean diagnosticadas y reciban el tratamiento adecuado y eficaz en forma permanente. “Solo así se puede disminuir la discapacidad”, sentenció la profesional.

A criterio de la médica, son tres los factores que determinan el aumento de la diabetes en nuestro país y en el mundo y son la alimentación inadecuada, rica en hidratos de carbono simple (azúcares, grasa), la vida sedentaria y la obesidad. Por eso el programa realiza diversas actividades para motivar a la gente a cambiar de hábitos de alimentación y hacer ejercicios. En este sentido, Cañete informó que a partir del jueves 12 y sábado 14 de este mes, de 8:00 a 11:30, y todo el mes de mayo, el Programa Nacional de Diabetes hará un curso de alimentación saludable con detección de diabetes en el local del ex Seminario Metropolitano, con entrada gratuita. Las personas interesadas en la detección deben ir con seis horas de ayuno.

### **CONSULTA Y MEDICAMENTOS**

Los valores normales de la glucemia en las personas deben ser de 90 a 110, resalta la doctora Cañete, y añade que la consulta y la provisión gratuita de medicamentos e insulina en el marco del Programa están dirigidas solo a personas de escasos recursos económicos.

Para ello, la persona debe ser evaluada por un asistente social y traer un certificado del diagnóstico del médico tratante. “Tenemos 517 personas que reciben su medicación en el Programa Nacional de Diabetes. Las consultas son de lunes a jueves, de 7:30 a 11:00”, recalzó.

Destacó que hay dos clases de diabetes. La diabetes tipo 2 constituye el 90 por ciento de la enfermedad. La diabetes tipo 1 afecta principalmente a niños y adolescentes de entre 10 a 14 años, son aquellos que nacen con un factor genético predisponente y su vida depende de la insulina.

### **ACTIVIDAD FISICA**

Según la doctora Cañete, la práctica regular de actividad física trae numerosos beneficios para la salud, mejorando la calidad de vida. La persona que pasa de una vida sedentaria a una vida más activa

disminuye en un 40% las posibilidades de presentar enfermedades como diabetes, obesidad y problemas cardiovasculares. Unos 30 minutos o más de actividad física diaria es lo mínimo aconsejable para obtener los beneficios esperados.

## **IETA**

Respecto a la alimentación de la persona con diabetes, debe ser aquella que llene las necesidades básicas diarias, para un buen desarrollo en los niños y el mantenimiento del peso ideal en los adultos. El objetivo de la dieta es mantener la glucemia lo más cerca posible a valores normales (de 90 a 110), y cumplir con los requerimientos nutricionales.

## **¿QUE ES LA DIABETES?**

La doctora Cañete explica que la diabetes es una enfermedad que afecta el metabolismo del cuerpo. Muchos de los alimentos que se ingieren son transformados en el organismo en azúcar o glucosa. El azúcar es el combustible necesario para que el cuerpo funcione. Para que el azúcar entre en las células del cuerpo y se convierta en energía es necesaria la presencia de insulina. En la persona con diabetes se produce poca insulina o está funcionando mal. Esto hace que la glucosa o azúcar no pueda entrar en las células del cuerpo y se acumule en la sangre, resultando un mal funcionamiento por falta de energía.

## **MOLESTIAS HABITUALES**

La especialista explica que las molestias habituales que una persona con diabetes siente son: sed intensa, orina frecuente, apetito exagerado, debilidad, cansancio fácil; hormigueo o entumecimiento en pies y manos; picazón constante en la zona genital, infecciones de la piel que no se curan fácilmente. Si la persona tiene más de tres de estas molestias es muy probable que tenga diabetes. Se detecta con un simple análisis de sangre indicado por el médico.

## **FACTORES DE RIESGO**

La endocrinóloga explicó que las personas con diabetes están más expuestas a desarrollar enfermedades cardiovasculares que las no diabéticas. El 85% de las personas con diabetes fallece por enfermedad cardiovascular y de ellos en gran proporción por enfermedad coronaria isquémica, sin embargo, el control adecuado de la glucemia y la presión arterial reduce las posibilidades de muertes por infarto agudo de miocardio y las posibilidades de muerte por diabetes en general.

Existen factores que favorecen la aparición de las enfermedades del corazón. Algunos de ellos no son modificables; por ejemplo, la edad, el sexo y la carga genética familiar, pero existen otros factores que pueden ser modificados o al menos controlados como diabetes, colesterol y triglicéridos altos, hipertensión arterial, obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alto consumo de bebidas alcohólicas.