

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

La diabetes no puede ser mortal

A nivel mundial, en 2012 esta patología fue la causa directa de 1,5 millones de fallecimientos y la hiperglucemia provocó otros 2,2 millones de muertes, al incrementar, entre otros, los riesgos de enfermedades cardiovasculares

LA PROVINCIA

Al contrario de lo que se cree, la diabetes es un importante problema de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia mundial de la diabetes en adultos mayores de 18 años ha aumentado de 1980 a 2014 del 4,7% con 108 millones de personas afectadas, al 8,5% con un total de 422 millones.

España no es una excepción, pues en nuestro país hay más de cinco millones de personas que sufren diabetes. El mito de que solo afecta a los países ricos también es falso, aunque es cierto que su incidencia es mayor en los países desarrollados debido al sedentarismo, la obesidad y a los malos hábitos de vida.

Tampoco es cierto que la diabetes no sea una enfermedad grave ni que no pueda ser mortal. En 2012, a nivel mundial, la diabetes fue la causa directa de 1,5 millones de fallecimientos y la hiperglucemia provocó otros 2,2 millones de muertes, al incrementar los riesgos de enfermedades cardiovasculares y de otro tipo.

Casi la mitad de estas muertes, en concreto un 43%, ocurre en personas con menos de 70 años. En nuestro país la diabetes es una de las principales causas de insuficiencia renal, provoca siete de cada 10 amputaciones no traumáticas, más de un 15% de la ceguera y la muerte de aproximadamente 25.000 españoles al año.

Precisamente la OMS asegura que el ejercicio físico es fundamental para reducir el riesgo de mortalidad que provoca el sedentarismo y ante multitud de patologías, entre las que la diabetes no es una excepción. Por



Doctor Ángel Blanco Becerra, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP

Crónica y progresiva

■ Es muy frecuente la creencia de que si una persona con diabetes necesita comenzar a usar insulina es porque no se está cuidando correctamente. Pero es totalmente errónea. La diabetes es una enfermedad crónica y generalmente progresiva. Con el progreso de la enfermedad y debido a la disminución de la producción de insulina por el páncreas, puede ocurrir que los fármacos

antidiabéticos orales no sean suficientes para mantener el control de las cifras de glucosa en sangre. En estos casos, puede ser preciso el uso de insulina. Esto no tiene por qué ser negativo si se consigue un buen control, dado que mantener niveles adecuados de glucosa consigue disminuir las complicaciones asociadas a la enfermedad y permite una vida más saludable.

tanto es falsa la creencia de que las personas con diabetes no pueden hacer ejercicio ni cualquier tipo de actividad física.

Lo cierto es que "las personas con diabetes pueden, por lo general, realizar cualquier tipo de deporte e incluso está demostrado que el deporte contribuye a mejorar el control de los niveles de glucemia. Esto no quiere decir que no deban tomar precauciones, como asegurar una ingesta adecuada previa al ejercicio para que la glucemia no

baje demasiado o posponer el ejercicio en caso de descompensación importante de las cifras de glucosa en sangre. También es importante llevar a mano durante el ejercicio un suplemento de hidratos de carbono que poder ingerir si se detecta que la glucemia está bajando demasiado", asegura el doctor Ángel Blanco Becerra, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Tampoco es cierto que las personas con diabetes tiendan a contraer enfermedades como la gripe en mayor medida que los demás. No existe una propensión a contagiarse por el hecho de ser diabético, pero es cierto que las personas que sufren diabetes y, sobre todo, aquellos que tienen un mal control de la misma, tienen más probabilidad de sufrir complicaciones y de que éstas sean más graves. Es por esto que se recomienda la vacunación antigripal a los diabéticos.

Es falso que todos los fármacos antidiabéticos hagan que la persona que los tome engorde. Hay fármacos para la diabetes que ayudan a perder peso y, a la vez, consiguen un mejor control de las cifras de glucosa en sangre. También es falso que todos los fármacos para la diabetes por vía inyectable sean insulinas. Actualmente hay fármacos inyectables que se usan a diario o semanalmente y que ayudan enormemente a conseguir un adecuado control glucémico.

Para terminar, pese a la relevancia de la enfermedad, hay todo un arsenal terapéutico para controlarla, siendo de vital importancia un adecuado control de las cifras glucémicas para evitar complicaciones asociadas o relacionadas con la enfermedad.