

**Recomendaciones para mejorar la vida con EPOC**

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica está ligada al tabaco. Los neumólogos aconsejan ejercicio físico, dieta saludable y dejar de fumar

Canarias7 saludable

suplemento semanal

**Esas molestas náuseas, sus causas y tratamientos**

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar escribe hoy sobre las náuseas, en especial en las personas de avanzada edad



# DIABETES MELLITUS

## Prevención ante la enfermedad silenciosa

**Endocrinología.** Esta modalidad de diabetes, que supone un 90% de los casos, puede desarrollarse durante años sin ningún síntoma y, al no haberse detectado, sin tratamiento, lo que causa graves daños a diversos órganos. Se estima que casi la mitad de las personas que la padecen no han sido aún diagnosticadas, explica el doctor Ignacio García Puente, especialista del Hospital Perpetuo Socorro.



C7

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

UNIDAD DE
ENDOCRINOLOGÍA

www.hospitalperpetuosocorro.es

# Ante la diabetes mellitus, prevención

**Hospital Perpetuo Socorro.** Este tipo de diabetes, que supone el 90% de los casos, puede desarrollarse durante años sin síntomas y, al no haberse detectado, sin tratamiento. Casi la mitad de las personas que la tienen no están diagnosticadas. Mientras tanto, el alto nivel de glucosa en sangre va dañando lentamente múltiples órganos con consecuencias muy graves a largo plazo, explica el doctor Ignacio García Puente

**Canarias7 Saludable**
Las Palmas de Gran Canaria



C7

***Prevención ante una enfermedad silenciosa.*** *El doctor Ignacio García Puente, endocrinólogo del Hospital Perpetuo Socorro.*

La diabetes constituye en los países occidentales la primera causa de ceguera, insuficiencia renal terminal, diálisis y amputaciones no traumáticas. Asimismo multiplica el riesgo de sufrir un infarto o accidente cardiovascular, produce alteraciones del sistema nervioso periférico y empeora notablemente las defensas del organismo ante las infecciones.

Es por ello que aumentar el conocimiento general de la población ante la diabetes, sus síntomas y tratamiento, así como la divulgación respecto a su gravedad supone uno de los grandes retos médicos en la actualidad. Un reto especialmente importante dada su cada vez mayor prevalencia, y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asume en esta ocasión, ante la efeméride anual de esta patología que se celebra mañana, desde el prisma de la importancia de la detección precoz y la prevención ante la diabetes mellitus de tipo 2.

Y es que esta modalidad de diabetes, que supone aproximadamente un 90% de los casos, puede desarrollarse durante años sin ningún tipo de síntomas y, al no haberse diagnosticado, sin tratamiento. De hecho, se estima que casi la mitad de las personas que la padecen no han sido aún diagnosticadas. Mientras tanto, el alto nivel de glucosa en sangre (hiperglucemia), va dañando lentamente múltiples órganos con consecuencias muy graves a largo plazo. Por el contrario, un diabético que se controla adecuadamente no presentará complicaciones o estas serán muy leves, relata el doctor Ignacio García Puente, especialista en Endocrinología del Hospital Perpetuo Socorro.

Cuando se presentan síntomas, los principales los constituyen la fatiga, visión borrosa, sed constante, incremento de la necesidad de orinar, aumento de las infecciones y mayor lentitud en la curación de las heridas.

Para detectarla en las fases iniciales, que suelen ser las asintomáticas, la prueba a realizar es tan sencilla como realizar un análisis de glucemia. En ocasiones los valores de esta son limítrofes y se puede ampliar el estudio con una prueba denominada hemoglobina glicosilada o más infrecuentemente, con una sobrecarga oral de glucosa.

Pero, ¿cuándo es necesario estudiar los valores de glucemia? «En las personas que aún no presentan síntomas es conveniente realizar estas pruebas a partir de los 45 años, pero es recomendable comenzar a realizar estos análisis con anterioridad en personas con sobrepeso, hipertensas, dislipémicas (con alteraciones en los niveles de lípidos, esto es, colesterol, triglicéridos o ambos) o con amplios antecedentes familiares de diabetes», asegura el doctor García Puente.

**EN NIÑOS.** Y es que esta enfermedad crónica, que hasta hace pocos años afectaba fundamentalmente a personas de más de 50 años, no sólo ha reducido la media de edad de sus afectados, sino que cada vez es más frecuente incluso entre niños y adolescentes. El incremento de la obesidad y del sobrepeso desde edades tempranas es una de las principales razones de tal reducción así como una alimentación inadecuada y el sedentarismo.

Precisamente por tal motivo es por lo que una de las principales fórmulas tanto para la prevención como para el control y retraso en el avance de la enfermedad es mantener un peso adecuado, una alimentación equilibrada y una actividad física suficiente. En materia deportiva, se puede recomendar realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico moderado diariamente o unos 60 minutos 3-4 días a la semana, pero las recomendaciones específicas dependen de la edad y estado físico de cada persona. Respecto a la dieta, no existe un régimen específico para la lucha contra la diabetes pero sí unas medidas básicas, evitando hidratos de carbono de absorción muy rápida (azúcares) y las grasas saturadas, y siguiendo unas premisas básicas, recomienda el especialista en Endocrinología.

Entre las mismas se encuentra aumentar la ingesta de verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, hidratos de carbono de absorción lenta y pescado. También es conveniente consumir carne con moderación y dejar los productos ricos en grasas y azúcares para ocasiones especiales. Además, es importante moderar las cantidades y evitar «los alimentos especiales para diabéticos, que no recomendamos en ningún caso ya que no aportan ningún beneficio extra y pueden dar la falsa idea de que se pueden ingerir en mayor cantidad», detalla el doctor García Puente. Sobre el alcohol, continúa, «se acepta un consumo máximo diario de dos unidades de alcohol en varones (por ejemplo dos cervezas o dos copas de vino) y una en mujeres. Hay que tener la precaución de que en pacientes en tratamiento con insulina el alcohol puede favorecer la hipoglucemia y en estos casos se aconseja consumirlo siempre con comida». Por último, evitar el consumo de tabaco cierra la lista de las principales recomendaciones para evitar la diabetes o retrasar su aparición y avance, concluye el especialista en Endocrinología del Hospital Perpetuo Socorro.

## Tratamiento y complicaciones

Se conoce como diabetes a un grupo de trastornos metabólicos crónicos que tienen como consecuencia un incremento de los niveles de glucosa en sangre por encima de los límites normales. Se produce debido a una insuficiente producción de insulina por parte del páncreas o un uso ineficaz de esa insulina por parte del organismo.

Su aparición puede provocar complicaciones como enfermedades oculares, incluida la ceguera, renales, cardipatías, ictus o diversas afecciones en los pies.

Para evitarlos, es aconsejable realizar revisiones oftalmológicas, analíticas de cribado de enfermedad renal, exploraciones de los pies y otras pruebas, según los síntomas que se presenten. Con un correcto tratamiento farmacológico, actividad física supervisada, una dieta y peso adecuado, moderación en el consumo de alcohol y abandono del hábito tabáquico, en caso de existir, es posible mantener bajo control la diabetes tipo 2 y de esta forma, una buena calidad de vida.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

USTED SE MERECE
UN RECONOCIMIENTO
MÉDICO

La **Unidad de Medicina Deportiva** del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
www.hospitalperpetuosocorro.es



# Cruzada contra el wi-fi

**Conexión inalámbrica.** La Federación Ambientalista Internacional (FAI) ha declara el Día Mundial sin Wi-Fi para hacer visible el riesgo al que están expuestas millones de personas que se conectan a Internet por esta vía

**Canarias7 Saludable**
Las Palmas de Gran Canaria

La Federación Ambientalista Internacional (FAI) ha declarado a partir de este año el 8 de noviembre como el Día Mundial sin Wi-Fi con el objetivo de hacer visible el riesgo al que están expuestas millones de personas que se conectan a Internet mediante el uso del sistema inalámbrico.

Según explicó a Efe el geobiólogo Joan Carles López Sancho, experto en descontaminación electromagnética y radiaciones y director de la Federación Ambientalista Internacional de España, las radiaciones que emiten las 280 millones de redes wi-fi que hay instaladas en el mundo son «una contaminación silenciosa y un tóxico ambiental avalado por 139 estudios».

López alerta de que se desconoce el impacto que el uso prolongado de este sistema tiene sobre los seres vivos, en especial bebés, niños y adolescentes.

«No queremos ir a vivir a las cuevas sino ir a opciones inocuas, porque la mayoría desconoce la toxicidad del wi-fi y lo percibe como una tecnología más limpia al no tener cables, pero esta radiación recibida de manera directa y constante en las manos y la cabeza por el contacto con dispositivos como celulares, tabletas, computadoras portátiles y otros, representa un riesgo silencioso que impacta en el sistema nervioso central», asegura el geobiólogo.

Según López, que promueve escuelas sin sistemas inalámbricos, «el wi-fi emite mucha más radiación que una antena de telefonía móvil o que antenas repetidoras y, por ser pulsada, esta radiación es más virulenta que otras, como se explica en más de 60 estudios».

Por estos argumentos, la FAI decidió declarar desde este año este día como Día Mundial sin Wi-Fi para «visibilizar los riesgos y demostrar que podemos estar conectados a Internet de una manera sana por medio de cables y de fibra óptica, que eliminan la radiación y hasta resulta más eficiente, en términos de velocidad de navegación», según López.

«Buscamos promover campañas de prevención, ajuste y capacitación, especialmente en Latinoamérica, región en la que el sistema wi-fi se ha extendido en los dos últimos años y que avanza descontroladamente cuando en otros países más desarrollados ya está considerado como un tóxico ambiental», alerta el geobiólogo. López ha recordado que el Wi-Fi en algunos países «está vetado y prohibido en lugares sensibles, especialmente en jardines infantiles, y lugares de culto, entre otros» y que algunos gobiernos «recomiendan su reducción y uso controlado».

## Descubren por qué tumores resisten a la quimio

Un estudio internacional liderado por el doctor Manel Esteller ha permitido determinar que la pérdida de una molécula, denominada TP53TG1, hace que un 10% los tumores colorrectales y de estómago sean resistentes al tratamiento con quimioterapia. Desarrollado por investigadores del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge, el estudio constata que un 10% de los tumores colorrectales y de estómago presentan la pérdida de una molécula denominada TP53TG1, cuya función en células sanas es prevenir la activación de la proteína YBX1. «Sin la vigilancia de TP53TG1, en estos tumores gastrointestinales YBX1 se encarga de ir al núcleo de la célula y activar centenares de oncogenes que impedirán la muerte de las células malignas que inducen los fármacos antitumorales.