

Las complicaciones que trae la diabetes

Marcelo Gonzalez con la colaboración del Dr. Walter Rosich

No por indeseables podemos dejar de mencionarlas. Son las llamadas complicaciones de la diabetes. Enfermedades asociadas al mal control glicémico (glucosa en la sangre). Lo bueno es que con un buen manejo se logran resultados.

No se pueden ocultar ni dejar de mencionar. Las hemos visto como noticias en los medios de comunicación. Casi todos quienes tenemos diabetes hemos escuchado a nuestro médico hablar de ellas cuando quiere hacernos entender la importancia de seguir sus indicaciones. Incluso conocemos a más de alguien que ya las ha sufrido. Son las complicaciones de la diabetes.

Algunas personas con diabetes las ven muy lejanas, incluso llegan a afirmar “no, eso no me pasará a mi...”. Sin embargo son una de las mayores causas de muerte, invalidez y amputaciones en el país.

Lógicamente es un tema cargado de negativismo. Pero es importante saber que cada vez hay más estudios que demuestran que un control adecuado disminuye significativamente los riesgos de las llamadas complicaciones de largo plazo. Y también es bueno saber que muchas son reversibles o es posible detener el daño, ya sea con un tratamiento específico o simplemente con el buen control de la diabetes. La mayoría de las complicaciones diabéticas a largo plazo son por reducción del flujo de sangre a los distintos órganos. Esto ocurre porque la glucosa alta en la sangre reacciona con una proteína y forma un compuesto que va cerrando lentamente el calibre de las arterias. Las más pequeñas primero. Así, la afectación de la retina es por disminución de flujo de sangre al ojo. Todas las demás complicaciones serán de igual manera el resultado de la disminución de sangre al órgano afectado.

Las complicaciones de la diabetes más comunes son los siguientes:

Problemas a la vista: Como por ejemplo la retinopatía diabética. También se presentan glaucoma y cataratas. La visita regular al oftalmólogo para detectarlas a tiempo es la mejor prevención.

Pies: Suele ser una de las más visibles manifestaciones del mal control. Lo más común tiene que ver con la neuropatía (daño a nivel nervioso) que provoca falta de sensibilidad en las extremidades, pudiendo llegar a las amputaciones.



Piel: Ciertos tipos de infecciones son más comunes en las personas con diabetes que están mal controladas.

Problemas cardíacos: Mantener controlados los niveles de colesterol, la presión sanguínea y la hemoglobina glicosilada ayuda a prevenirlos.

Hipertensión: La presión alta incrementa el riesgo de ataque cardíaco, problemas a la vista y a los riñones.

Problemas mentales: En la comunidad científica hay mucho debate al respecto, pero depresión y diabetes suelen presentarse juntas y no está claro cuál aparece primero. Más aun, muchas demencias en la vejez son el resultado de infartos cerebrales ocurridos por disminución del flujo de sangre crónicamente.

Disminución de la audición: En el proceso de escuchar intervienen pequeños vasos sanguíneos y nervios, que pueden ser dañados si los niveles de glucosa en sangre permanecen altos.

Problemas dentales: En las personas con diabetes hay un aumento de la incidencia de enfermedad de las encías, que



pueden variar desde una simple inflamación (gingivitis) hasta enfermedad periodontal, que es cuando se forman pequeñas bolsas que se infectan, llegando a provocar la pérdida de piezas dentales.

Gastroparesis: Un problema derivado de la neuropatía que significa una disminución en la motilidad estomacal, retrasando el vaciado gástrico, lo que altera significativamente el control glicémico.

Neuropatías: Ya está dicho. Los altos niveles de azúcar en sangre, mantenidos en el tiempo, provocan daño en los nervios que puede presentarse en una serie de órganos con diversas manifestaciones. La neuropatía provoca alteraciones en las sensaciones mayormente en las piernas. Algunas de estas sensaciones alteradas pueden ser sensación de quemazón, adormecimiento, pérdida de sensaciones como es la anestesia y disminución del dolor.

Nefropatía: Una diabetes descompensada afecta el normal funcionamiento de los riñones, lo que al cabo de un tiempo puede llevar al paciente a una falla renal irreversible y hasta a la muerte.

Accidente vascular: La causa más común es un vaso sanguíneo obstruido. Dos de cada tres personas con diabetes mueren a causa de un accidente cerebro vascular o enfermedad cardíaca. Teniendo especial cuidado, las probabilidades que esto ocurra se pueden reducir.

Disfunción eréctil: Dificultad para lograr o sostener una erección del pene que permita el acto sexual.

Aumento de riesgo de infecciones

Esta lista no parece muy alentadora. Es más, las cifras oficiales tampoco lo son. Sin embargo el esfuerzo que hacemos los pacientes con diabetes por el buen control sí se ve recompensado.

El estudio más grande realizado con pacientes con diabetes (el Estudio de Control y Complicaciones de la Diabetes, DCCT por sus siglas en inglés) arrojó entre sus resultados más significativos que aquellas personas que tenían un control más estricto de la enfermedad sólo tenían un 25% de riesgo de tener retinopatía. La nefropatía disminuía al 50% y sólo un tercio desarrollaba neuropatía.



El control está en nuestras manos. Poner atención a la comida y al ejercicio, medir con frecuencia nuestra glicemia y seguir las indicaciones médicas es el camino a seguir