

Diabetes: “Es una enfermedad que va de la mano del aumento de la obesidad a nivel mundial”

13/11/2022



The poster features a background image of a person's feet being examined by a healthcare professional in blue scrubs. The text is overlaid on this image. At the top, the title 'JORNADA PIE DIABÉTICO' is written in large, bold, white letters. Below it, a teal box contains the text 'RECOMENDACIONES SOBRE CUIDADO Y PRÁCTICAS PODOLÓGICAS'. In the lower-left corner, a teal box displays the date 'NOVIEMBRE LUN 14' and the time 'DE 14:30 HS A 17 HS'. In the lower-right corner, there is a circular logo with a blue ribbon and the text 'DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES'. At the bottom, two logos are present: 'I.P.C.L. 3-114 INSTITUTO PRIVADO DE CAPACITACION LABORAL' and 'CRUZ ROJA ARGENTINA FILIAL SAN RAFAEL'.

**JORNADA PIE
DIABÉTICO**

RECOMENDACIONES SOBRE
CUIDADO Y PRÁCTICAS
PODOLÓGICAS

NOVIEMBRE
LUN 14
DE 14:30 HS A 17 HS

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

I.P.C.L. 3-114
INSTITUTO PRIVADO DE
CAPACITACION LABORAL

**CRUZ ROJA
ARGENTINA**
FILIAL SAN RAFAEL

El 14 de noviembre se celebra mundialmente el Día de la Diabetes, teniendo en cuenta el impacto y la gravedad que esa enfermedad causa o puede causar a millones de personas. Sobre ello dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael el médico cardiólogo mendocino Sergio Giménez, asesor científico del Comité de Obesidad y Diabetes de la Federación Argentina de Cardiología.

Señaló primeramente, que si bien la diabetes –como todo el

mundo conoce— “es un problema del mal manejo de los pacientes del azúcar, de la glucemia, el 70% de ellos van a enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular, no por un problema del azúcar solamente”. “El alerta viene por ahí, que son enfermedades que van en aumento, que van de la mano del aumento de la obesidad a nivel mundial (para que veamos prácticamente, que es síntoma de epidemia). No solamente hay que prevenirla, sino tratarla bien porque si no, la complicación es cardiovascular o cerebrovascular”, dijo y aclaró que “hay muchos tipos de diabetes o distintas formas dentro de la diabetes, pero hay dos grandes que la gente identifica bastante bien: la ‘tipo 1’, que es aquella en la que el páncreas —por distintos motivos— no produce nada de insulina, y que es la que antes veíamos más en la gente joven, en los chicos que generalmente eran delgaditos cuando comenzaban, y que comenzaban con un tratamiento de insulina, y esa cifra se mantiene; pero la que ha aumentado considerablemente es la de ‘tipo 2’, que antes también la veíamos en gente por arriba de 40 años, obesos, que comenzaban con pastillas y que en algún momento de su vida podían requerir insulina”. “Hoy en día, por esto que decimos de la obesidad, la tipo 2 es la que ha aumentado muchísimo, ya que más del 90% de los pacientes diabéticos en el mundo (que son casi 500 millones de personas). Esto está relacionado con la obesidad y los malos hábitos de vida que tenemos en estos tiempos”, advirtió. Es que “nos alimentamos con comidas hipercalóricas, comemos de más y además nos movemos menos, ya que la gente permanece muchas horas sentada frente a una pantalla del tipo que sea (ya sea un teléfono, un televisor o de una computadora), y eso ha hecho que se incrementen las enfermedades como la obesidad”.

Respecto de la existencia de síntomas, el médico remarcó que cuando los mismos ya pueden sentirse es que “estamos en un momento complicados”, porque en general es un paciente que llega con mucha sed, habiendo bajado de peso, mucho apetito, y eso es porque está descontrolado su medio interno, tiene la glucemia elevada, pero no hace falta tener síntomas sino que

se puede saber si se está en riesgo o no y tratar de llegar antes al problema, en un estado conocido como "pre-diabetes". Para ello, puede hacerse un control anual. "Si uno está obeso, si me mido la cintura y tengo más de 88 centímetros si soy mujer o 102 si soy hombre, ya tengo un problema cardiovascular en cierre a futuro", observó. Asimismo, si se tiene más de 100 de glucosa en ayunas, también se puede estar acercando a un estado más grave. "Lo que tenemos que prevenir es que la enfermedad aparezca, porque una vez que se instala la enfermedad podemos hacer muchas cosas, pero ya la tenemos con nosotros", destacó.

Recomendó primeramente no fumar (ni siquiera poco); moverse más (al menos 30 minutos por día, por lo menos cinco días a la semana); estar en peso adecuado. No es una enfermedad hereditaria, pero quienes tengan o hayan tenido familiares diabéticos pueden tener más predisposición que otros.