



Salud: Prevenir la diabetes en personas invidentes

Por Sara Más

La Habana, abril (Especial de SEMIac).- Con la edición de un folleto en sistema de escritura Braille, para invidentes y débiles visuales, autoridades y especialistas de salud buscan reforzar la prevención y tratamiento en Cuba de la diabetes mellitus, considerada la primera causa de ceguera en el mundo.

En la mayor isla del Caribe, “aproximadamente 375.000 personas padecen diabetes y 10 por ciento de ellas quedan ciegas en el curso de su vida”, comentó a SEMIac el doctor Alberto Quirantes, Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Docente Dr. Salvador Allende, en la ciudad de La Habana.

La versión en Braille del folleto "Las siete leyes del éxito del paciente diabético", presentada la semana pasada, durante la Convención Internacional “Tecnología y Salud”, es fruto del trabajo conjunto del Consejo Diabetológico del Cerro, en la capital cubana; el Proyecto Palomas y la Asociación Nacional de Ciegos y Débiles Visuales (ANCI).

La iniciativa busca facilitar nuevas vías de información y control de la enfermedad, entre personas ciegas y débiles visuales que la padecen, más allá de las recomendaciones médicas directas y en consultas.

“La diabetes es la primera causa de ceguera en el mundo, entre los 20 y los 74 años de edad”, explicó Quirantes. Según estimados médicos, un tercio de las personas invidentes en Cuba lo son a causa de retinopatías diabéticas o cataratas derivadas de esa enfermedad.

El médico alerta que las personas con diabetes tienen 25 veces más probabilidades de convertirse en sujetos legalmente ciegos que quienes no la padecen. “Esta complicación tiene una altísima prevalencia: a los 10 años de diagnosticada, hasta cinco por ciento de los pacientes están ciegos y 33 por ciento redujo su visión a la mitad”.

Entre otros pasos, el folleto recomienda la educación en el tema para pacientes y familiares, el chequeo trimestral en consulta para diabéticos, el mantenimiento de la dieta adecuada, control de peso y práctica regular de ejercicio físico, así como la asistencia semestral a consulta especializada de estomatología y, mensualmente, a la de podología.

“Para las personas invidentes, como para cualquier diabético, son imprescindibles el conocimiento y la conducta adecuada para un correcto manejo de su mal”, aseguró a SEMIac Miriam Mesa Rosales, especialista en Podología con 22 años de experiencia y ponente en el II Congreso de esa especialidad, como parte de la convención.

Mesa Rosales subraya que uno de los grandes problemas, tratados en su especialidad a nivel mundial, es el llamado “pie diabético”, primera causa de



amputaciones y muy vinculado a la pérdida de la visión secundaria que ocasiona la diabetes mellitus.

El personal especializado en Podología puede detectar alteraciones en los pies de las personas diabéticas, quienes padecen, como norma, de cierta insensibilidad provocada por la neuropatía y de pobreza vascular, agrega.

Entre esos síntomas están desde rozaduras casi imperceptibles hasta lesiones más serias, que se pueden desencadenar de no actuarse a tiempo, ya que estas personas “no suelen ver ni sentir, a veces, lo que les está pasando”, precisa la especialista.

Las visitas periódicas a consultas de podología, una de las siete leyes de éxito, es básica para reducir el número de amputaciones y complicaciones que se les derivan. “No hay necesidad de llegar al angiólogo, a la amputación, que es un fracaso médico, si puede prevenirse con cierta constancia y facilidad”, comenta la podóloga.

El pie diabético neuroinfeccioso sufre una amputación mayor en el 10,3 por ciento de casos y menor en un 45 por ciento; en tanto el pie diabético isquémico puede acusar amputación mayor en el 69,6 por ciento y una menor en el 16,4 por ciento, precisó Héctor Álvarez Duarte, director del Instituto de Angiología y Cirugía Vascular, durante una conferencia magistral en el congreso.

Como parte de la profilaxis en el pie diabético, Mesa Rosales recomienda evitar las hiperqueratosis, durezas, sequedad y las grietas en esos miembros inferiores, poner atención y tratamiento al llamado “pie de Atleta”, a los trastornos circulatorios, las uñas --cortadas por un profesional--, así como al uso de calzado cerrado, medias blancas o claras y a ciertas prácticas como caminar diariamente, no fumar y mantener el peso ideal, para prevenir las isquemias.

La diabetes mellitus acusa un incremento en todo el mundo, de la mano de otros males y patrones de vida poco sanos, que incluyen factores de alto riesgo, como la obesidad, el tabaquismo, el consumo de sustancias tóxicas y el sedentarismo.

Considerada un problema de salud global, en el mundo la padecen 180 millones de personas y, aunque no tiene cura, en gran medida puede evitarse y controlarse con una dieta balanceada y ejercicios físicos.

Sin embargo, de mantenerse los actuales niveles de incremento, esa cifra podría elevarse a más de 360 millones en el transcurso de 20 años. De ese total, 45 millones estarían en Latinoamérica.

En Cuba también ha aumentado el número de diabéticos: de 19,3 por cada 100.000 habitantes en 1996, a 33,3 en 2006. De las 375.000 personas diagnosticadas actualmente con esa enfermedad en el país, casi 300.000 son del tipo II, muy relacionado con la edad avanzada.

