Día Mundial de la Diabetes: Prevenir a tiempo evita insuficiencia renal

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, fecha importante para visibilizar el impacto de esta enfermedad crónica que hoy afecta a millones de personas. Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF), el 11,1% de los adultos entre 20 y 79 años vive actualmente con diabetes, y se proyecta que para el 2050 la cifra pueda aumentar a un 13%.

La diabetes se caracteriza por mantener niveles elevados de glucosa en la sangre, ya sea porque el cuerpo no produce suficiente insulina o porque no la utiliza de forma adecuada. Esta alteración sostenida puede desencadenar daños en distintos órganos con el paso del tiempo.

Anuncio Patrocinado

La Dra. Lorena Salinas, diabetóloga y nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes, advierte que “puede generar complicaciones que se desarrollan silenciosa y progresivamente, pudiendo poner en riesgo la vida del paciente. Principalmente puede derivar en enfermedades cardíacas, cardiovasculares, daño a los nervios, retinas y riñones”.

Uno de los mayores desafíos es su diagnóstico oportuno. La diabetes avanza de forma silenciosa y, cuando aparecen señales de alerta, el daño puede ser significativo y a veces irreversible. Pueden existir complicaciones a la visión, conocida como retinopatía diabética, que es la principal causa de ceguera no traumática en personas entre los 40-75 años. También, el desarrollo de enfermedades renales y cardiovasculares, donde estas últimas son uno de los principales factores de mortalidad en el mundo.

Se estima que una de cada cuatro personas con diabetes desarrollará una afección de compromiso renal, denominado como nefropatía diabética. Los síntomas suelen ser elevación de la presión arterial, anemia, aparición de edemas, también conocido como hinchazón simétrica, especialmente en los pies, aparición de episodios de micción nocturna y presencia de espuma en la orina.

El Dr. David Benavente, nefrólogo de Clínica Universidad de los Andes, explica que “con el tiempo, los niveles persistentemente elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los grandes y medianos vasos sanguíneos renales, haciendo que ellos modifiquen su estructura, pierdan su elasticidad y disminuyan su permeabilidad reduciendo la cantidad de sangre que llega a los riñones. Por otro lado, se dañan los

pequeños vasos sanguíneos, facilitando el daño del tejido renal y permitiendo la aparición de proteínas en la orina lo cual va aumentando el daño renal".

Si no se controla a tiempo, esto puede avanzar hasta una insuficiencia renal terminal, que podría requerir de sustitución de la función renal como diálisis o un trasplante para mantener la vida.

El Dr. Benavente entrega algunas recomendaciones para prevenir complicaciones renales:

- Realizar controles médicos al menos una vez al año
- Mantener la presión arterial y toma de muestras
- Llevar una alimentación equilibrada y mantener un peso saludable
- No fumar ni consumir alcohol
- Practicar actividad física regularmente

La Dra. Lorena Salinas, suma que, "la prevención, el diagnóstico precoz y los hábitos saludables siguen siendo las herramientas más efectivas para reducir el impacto de la diabetes y protegerse frente a otras enfermedades cardiovasculares, renales y a la visión. Además, de hacerse anualmente un examen de sangre bioquímico para controlar la glucemia, las hemoglobinas la glicosilaxa, el perfil lípidico, la creatinina y la presencia de microalbumina en la orina".

y tú, ¿qué opinas?