

## **La diabetes: una amenaza real para niños y adolescentes**

En el consultorio es frecuente preguntar si hay diabetes en la familia, pero en pocos casos está presente el antecedente en el joven que requiere insulina. Lo más común es escuchar algo como “sí, mi abuelo u otro familiar, pero ya de edad avanzada y sólo la controlaba comiendo sin azúcar”, y nada más que eso.

Por lo tanto, creemos que es importante hacer foco en este tema y buscar comprenderlo de mejor manera. En primer lugar, debemos decir que definimos a la diabetes como “una enfermedad crónica -para toda la vida- que se produce cuando la glucosa en sangre aumenta, ya sea porque el organismo deja de producir insulina, porque no se produce suficiente, o porque no se utiliza en forma eficaz”.

Esas situaciones ocasionan aumento de la glucosa, lo cual se denomina en términos médicos “hiperglucemia”. Si esta no se controla y se mantiene por períodos prolongados, terminará provocando lesiones. Así, se pueden ver afectados el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos, los ojos y también algunos nervios que inervan diferentes sectores del organismo ocasionando polineuropatía.

**Por lo tanto, el control de la diabetes hace que ese tipo de complicaciones se retrasen o prevengan.**

Dicho esto, podemos mencionar **cuáles son los síntomas de la diabetes**. En el niño, cuando tiene mucha sed y orina mucho, al punto tal de mojar la cama en la noche cuando ya había controlado esfínteres, también cuando se encuentra cansado, cuando se nota que no quiere jugar y cuando duerme más de lo habitual y come mucho, pero a pesar de ello pierde peso.

### **Diabetes Tipo 1:**

Es una reacción autoinmune: el organismo genera sustancias a las que llamamos anticuerpos, que atacan a las células Beta del páncreas (que producen insulina) y su producción disminuye total o parcialmente.

La causa de este proceso no es clara, pero puede estar asociada a mecanismos genéticos (heredados) y desencadenantes tales como infecciones virales, sustancias tóxicas y factores nutricionales.

No podemos prevenir este tipo de diabetes, pero el tratamiento con insulina, la alimentación adecuada y el ejercicio físico permite llevar una vida sin complicaciones.

## **Diabetes Tipo 2:**

Este tipo de diabetes puede aumentar la resistencia a la acción de la insulina y generar la incapacidad del organismo de responder plenamente a la misma. Primero aumenta su producción, y luego aumenta la glucosa. **Representa un 90% del total de los casos de diabetes, a pesar de poder prevenirse.**

Cuidar determinados aspectos en nuestro estilo de vida, tales como tener una correcta nutrición y realizar ejercicio físico, ayuda a que el riesgo de desarrollar diabetes sea mínimo.

La rápida urbanización, las dietas poco saludables y los estilos de vida cada vez más sedentarios, son factores clave que han llevado a un aumento importante del número de pacientes con obesidad y diabetes; enfermedades que son consideradas como epidemia por las organizaciones mundiales de salud.

La diabetes tipo 2, considerada propia de las personas mayores, hoy es cada vez más frecuente en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Como decíamos, esto es debido a la obesidad (que determina la resistencia a la insulina), la falta de actividad física y la mala nutrición en exceso.

También se asocia al elevado consumo de bebidas azucaradas y la ingesta inadecuada de frutas, verduras, cereales integrales y fibra dietética. Esto, sumado el elevado consumo de grasas saturadas; y sin perder de vista que el riesgo genético es muy importante.

Dicho esto, debemos tener presente que en las primeras etapas de la vida es cuando se establecen los hábitos relativos a la alimentación y la actividad física; momento ideal para prevenir el sobrepeso y el riesgo de diabetes. **Comer con sabiduría y practicar ejercicio en forma regular son pilares fundamentales para la prevención y el tratamiento.**

En nuestro país se han realizado guías de alimentación (GABAS 2016, Guías de Alimentación Saludable) que se pueden obtener en la página web del Ministerio de Salud Pública; y también la Organización Mundial de la Salud ha hecho guías para la actividad física que pueden resultar de gran ayuda, y están disponibles en la web de dicha institución.

**Es compromiso de todos evitar los factores que favorezcan el desarrollo de la obesidad y la diabetes.**

**Dra. Laura Pardo**  
**Vocal Comisión Directiva – Sociedad Uruguaya de Pediatría**