



► 13 Noviembre, 2014

## ENTREVISTA

**RICARDO GÓMEZ HUELGAS • MÉDICO INTERNISTA**

Doctor en Medicina por la Universidad de Málaga, es profesor de la Facultad de Medicina de esa ciudad y ha sido coordinador del Grupo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Medicina Interna.

# «LUCHAR CONTRA LA DIABETES ES RETOMAR HÁBITOS SALUDABLES»

ANGÉLICA GONZÁLEZ / BURGOS

La Jornada de Riesgo Cardiovascular que organizó ayer el servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario contó con la presencia de Ricardo Gómez Huelgas, que participó en una mesa redonda sobre novedades para tratar la diabetes.

**¿Con qué medicación se cuenta para batir la enfermedad?**

El arsenal terapéutico ha experimentado un cambio espectacular en los últimos 15 años. Ahora mismo tenemos nuevos medicamentos que hacen más fácil tratar la diabetes con menos efectos secundarios, menos hipoglucemias y menos ganancia de peso. Tenemos tanto fármacos orales e inyectables como los análogos de GLP, que reducen las glucemias y el peso de los pacientes. Los últimos que han aparecido son los glucoréticos que aumentan la eliminación de azúcar por la orina, un me-

canismo muy novedoso. Por otro lado, hay nuevas insulinas que tienen menos efectos adversos.

**¿Está siempre relacionada con la obesidad?**

Hay muchos tipos de diabetes pero, con diferencia, la más frecuente es la tipo 2, que es la responsable prácticamente del 90% de los casos y está muy ligada a la obesidad, de manera que si hiciéramos una dieta saludable y ejercicio de forma regular se podría prevenir casi el 70% de los casos.

**¿Hay una edad a partir de la cual hay más riesgo de sufrirla?**

El riesgo se incrementa con la edad porque el páncreas, que es el órgano que segrega insulina, se va agotando, va envejeciendo como el resto del organismo. Pero la diabetes se puede prevenir a cualquier edad, la dieta mediterránea y el ejercicio son hábitos que deberían adoptarse a cualquier edad, por supuesto en niños y adoles-

centes, pero también son efectivos en la edad avanzada.

**Mañana se celebra el Día Mundial de la Diabetes que va a destacar la importancia de un buen desayuno ya que, se asegura que 'invertir' en un desayuno saludable reducirá la carga mundial de la patología. ¿Por qué es tan importante esta comida?**

Es la más importante. Un desayuno adecuado con la suficiente carga de nutrientes, hidratos de carbono y proteínas hace que llenemos el depósito y funcionemos mejor durante el día. Se ha constatado que los niños que desayunan peor tienen más riesgo de ser obesos.

**¿Qué eficacia tienen las técnicas quirúrgicas?**

La cirugía metabólica incluye una serie de intervenciones quirúrgicas que se aplican a personas con obesidad y diabetes y en un alto porcentaje se produce -no nos



PATRICIA

gusta hablar de curación porque la diabetes es un proceso crónico-una remisión incluso completa de la enfermedad, es decir, pacientes que necesitaban medicación anti-diabética son capaces, después de la intervención y de perder peso de forma significativa, de no necesitar tratamiento anti-diabético.

**¿Tiene que ver con la cirugía bariátrica o de la obesidad?**

La cirugía bariátrica está orientada solo a la gente con obesidad mórbida mientras que la cirugía metabólica, con la que comparte técnicas, plantea intervenciones menos agresivas y en pacientes

que no están tan obesos pero que tienen complicaciones metabólicas como la diabetes. Los criterios de indicación son diferentes: en un paciente con obesidad y sin diabetes habitualmente se indicará solo cirugía en casos de obesidad mórbida, pero se está viendo que pacientes diabéticos con menos obesidad ya se benefician de este tipo de cirugía. En cualquier caso, la gente tiene que saber que la diabetes es un problema tan importante que la forma de luchar contra ella no es quirúrgica sino volver a recuperar unos hábitos de vida saludable. Ésa es la clave.