



# Oídos sanos

LA PÉRDIDA AUDITIVA PUEDE SER CONSECUENCIA DE UNA DIABETES SIN SUFICIENTE CONTROL

Los problemas de oído se cuentan entre los problemas derivados de la diabetes menos conocidos. Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen una diabetes de tipo 1 y tipo 2 descontrolada, tienen el doble de probabilidades de experimentar una pérdida auditiva. En un amplio estudio de pacientes con edades comprendidas entre los 20 y los 69 años, investigadores del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón, de Estados Unidos), detectaron una estrecha relación entre diabetes y problemas auditivos. Y averiguaron que estas complicaciones se dan en franjas de edad tan tempranas como los 30 o los 40 años.

Un estudio reciente del Hospital Henry Ford en Detroit llegó a conclusiones similares. Estos investigadores han descubierto que en las mujeres menores de 60 años, la pérdida de capacidad auditiva era peor entre aquéllas con diabetes. Y han probado que las mujeres de entre 60 y 75 años con una diabetes mal controlada, tenían peor oído que aquéllas con un buen manejo de sus niveles de glucosa.

Los expertos admiten que, cuando enumeramos complicaciones de la diabetes, la pérdida de oído no es lo primero en lo que pensamos. Pero según los últimos trabajos de investigación disponibles, una de cada tres personas con diabetes tendrá problemas auditivos por culpa de sus elevados niveles de glucosa.

## Cómo daña la diabetes a nuestro oído

La diabetes afecta a nuestro oído de varias maneras. Cuando el nivel de azúcar sube, hay una descomposición de los nervios en los oídos, el mismo tipo de daño que provoca hormigueo y otros síntomas en las puntas de los dedos de las manos y de los pies. "Lo que pasa es que los vasos sanguíneos de los oídos son muy pequeños, así que, cuando la glucosa en sangre es alta, la sangre que corre por esas venas es como sirope", explica Joanne Rinker, del North Carolina Diabetes Prevention and Control Branch, en la revista *Diabetic Living*. Por otro lado, nuestros mecanismos auditivos se apoyan fuertemente en unas células especializadas, llamadas células ciliadas, que son muy frágiles y sensibles a cambios en su entorno, como el que produce un nivel de glucosa en sangre elevado.

Los problemas de oído y la sordera son complicaciones especialmente negativas, porque pueden contribuir al aislamiento de la persona y a la depresión. Para evitar esos problemas, el gran consejo es mantener un buen control, lo que exige que tomemos la medicación que se nos ha prescrito, que comamos una dieta saludable, y que hagamos ejercicio. Si creemos que tenemos alguna dificultad, hay que avisar enseguida a nuestro doctor y acudir al otorrinolaringólogo. A pesar de que la pérdida de oído no es reversible, un audífono puede ser de enorme ayuda. En los últimos 20 años, estos dispositivos han mejorado de forma espectacular sus prestaciones y son más discretos que nunca.

## SÍNTOMAS

- Te sientes avergonzado al conocer a gente nueva
- Tienes dificultades para oír a alguien que te habla en un susurro
- Un problema de oído te frustra o dispara las discusiones al hablar con miembros de tu familia
- Acudes menos a eventos o actos sociales que antes
- Limita o anula tu vida personal o social.

Los niveles altos de glucosa dañan los nervios de nuestro oído, lo que provoca problemas

## ¿Bajadas de azúcar?

NUEVO  
GEL DE  
GLUCOSA  
KIDS

# Remontadas eficaces y ¡adiós a los sustos!



El Gel de Glucosa **KIDS** es la opción más rápida para que los niños recuperen sus niveles de glucosa. ¡Y se lo pueden llevar a todas partes!



Descubre en [www.diabalance.com](http://www.diabalance.com) cómo te podemos hacer la vida más fácil