O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: 62000
Tarifa: 4500 €

Fecha: 01/12/2012
Sección: REPORTAJE
Páginas: 27

dra. pilar riobó
médico especialista en endocrinología y nutrición

El diagnóstico de esta enfermedad suele dejar al paciente en estado de 'shock', pero éste debe saber que las nuevas técnicas para suministrar la insulina han mejorado mucho.

VIVIR CON DIABETES

El día a día de los pacientes diabéticos no es fácil. Para estas personas, desde el momento en que un médico le dijo: «Usted padece diabetes», su vida cambió. El afectado reacciona ante la noticia a partir de su experiencia y de sus conocimientos previos sobre la enfermedad. El problema es que muchos de ellos conocen a personas que han presentado complicaciones graves de la enfermedad, o incluso han conocido los casos de quienes han fallecido por la enfermedad. Y se quedan, literalmente, aterrorizados. Sin poder reaccionar. Y esta angustia que les invade les impide enterarse apenas de lo que el médico les está diciendo.

Lo mismo ocurre cuando se le dice al paciente que debe inyectarse insulina. Si bien antiguamente este tratamiento se prescribía solo en estadios avanzados, ahora se empieza más precozmente a través de bolígrafos precargados de fácil manejo, con diferentes tipos de insulina en cuanto a su modo de acción, intentando que el número de pinchazos sea el mínimo. Pero puede ser necesario llegar hasta a cuatro o cinco pinchazos al día. Otros tienen miedo, no solo a las inyecciones, sino también a las hipoglucemias o bajadas de azúcar. En esta situación, se puede llegar a perder el conocimiento. Por ello, aprenden a llevar siempre azúcar o un caramelo encima.

SIN LÍMITES Los pacientes también deben aprender a realizarse los autocontroles, pinchándose en el dedo para conocer su nivel de glucemia, y a ajustar la dosis de insulina que debe inocularse según los resultados de esa determinación. Y, por supuesto, deben hacer dieta, comer con regularidad, evitar los postres y dulces... y dejar de fumar.

Pero, a pesar de las dificultades que conlleva ser diabético, numerosas personalidades han llegado a lo más alto en sus perspectivas profesiones conviviendo con la enfermedad. Desde escritores como Julio Verne, el famoso autor de *20.000 leguas de viaje submarino*, a Hemingway. Las actrices Sharon Stone o Halle Berry, a pesar de vivir de su imagen, nunca han ocultado su alteración y colaboran activamente con las asociaciones de enfermos, reclamando fondos para investigación y programas de prevención. También hay deportistas de alta competición que, a pesar de su diabetes, y con un control excelente de su enfermedad han obtenido metas deportivas admirables. Entre ellos hay que destacar a Gary Hall, que fue campeón olímpico de natación en Atenas, cuando ya tenía 29 años. Era el nadador de mayor edad, pero consiguió la medalla de oro en los 100 metros libres. Su esfuerzo y tenacidad lograron la recompensa.

No debe haber limitaciones profesionales, personales e incluso deportivas para un diabético, a causa de su enfermedad, solo hay que aprender a convivir con ella y cumplir ciertas reglas para que el organismo esté siempre a punto.

«HAY DEPORTISTAS DE ALTA COMPETICIÓN QUE, A PESAR DE PADECER ESTE MAL Y LLEVANDO UN EXCELENTE CONTROL SOBRE ÉL, HAN OBTENIDO METAS ADMIRABLES