



Los diabéticos, poco implicados

MÁS DE 3,5 MILLONES DE PERSONAS PADECEN DIABETES EN EL ESTADO ESPAÑOL, PERO UN ESTUDIO DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE) DESVELA QUE LOS AFECTADOS NO SE IMPLICAN LO SUFICIENTE EN EL CONTROL DE SU ENFERMEDAD Y QUE TAMPOCO CUENTAN CON FORMACIÓN E INFORMACIÓN ADECUADA PARA AFRONTAR LA DOLENCIA. [TEXTO: LEIRE SAN MIGUEL. FOTOS: SXC]

Más de 3,5 millones de personas padecen en el Estado español diabetes. A pesar de tratarse de una dolencia relativamente común, los datos que maneja la Federación de Diabéticos Españoles (Fede) desvelan que la concienciación en torno a la diabetes no es suficiente. Según una encuesta realizada en el marco de la campaña *esDiabetes, tómatela en serio*, el 90% de los médicos aseguran que las personas con diabetes tipo 2, la más frecuente, no se implica lo suficiente en su tratamiento (un 32% afirmaba que no se implican en ningún grado y un 58% que lo hacían de forma parcial), mientras que el 65% de los pacientes reclama precisamente que los médicos les tengan más en cuenta a la hora de decidir sobre los tratamientos.

El presidente de Fede, Ángel Cabrera, cree que uno de los posibles motivos por los que se produce esta falta de implicación es porque los pacientes no han sido debidamente diagnosticados e informados acerca de su dolencia. En este sentido, la apuesta pasa por mejorar la formación de los pacientes como la mejor herramienta para combatir la diabetes: "Si no es así, nos encontraremos con un enfermo sin preparación para entender la gravedad de la enfermedad, y evitar o retrasar las múltiples complicaciones que la diabetes conlleva", asegura Cabrera.

Prueba de ello es que la mitad de los pacientes encuestados manifiesta que sufre eventos de hipoglucemia y el 47% de hiperglucemia, señal de que no controlan como es debido sus niveles de azúcar en sangre, ya que solo un 54% dice hacerlo a

diario. La principal causa de las subidas y bajadas de azúcar es no seguir una dieta saludable (24%), seguida de no practicar ejercicio (19%) y de no llevar un adecuado control de la glucemia (12%).

Para lograrlo, Ángel Cabrera considera que es fundamental que el afectado cuente con las herramientas necesarias para su autogestión, esté informado y motivado, y en ese punto se necesita también la implicación de su médico, para que le ofrezca un asesoramiento personalizado tanto en el tratamiento farmacológico como en el plan de dieta y ejercicio físico acordes con el perfil del paciente.

Cabrera insiste en la importancia de hacer deporte para las personas afectadas por esta dolencia, porque si lo acompañan de una alimentación adecuada, los estudios demuestran que "mejoran sus niveles de azúcar en sangre y reducen sus nece-



sidades de medicamentos".

El ejercicio es por tanto fundamental, pero para hacerlo de forma saludable, los diabéticos deben controlarse antes, durante y después de su práctica el nivel de azúcar en sangre. También es conveniente consultar antes con el médico el programa de actividades o los deportes que se

LA ENCUESTA

La campaña *esDiabetes, tómatela en serio*, arrancó en 2011 impulsada por las asociaciones de diabéticos españoles, la Asociación de Medicina Interna y las compañías farmacéuticas Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company. El objetivo de la campaña es conocer el grado de información que la población tiene en torno a la diabetes a través de encuestas, que arrojan algunos de estos datos:

- * Casi un 25% de los entrevistados desconocen por qué se produce la diabetes.
- * Un tercio afirma que nunca se han realizado una prueba para medir el nivel de azúcar en sangre.

* Cerca del 20% de la población percibe la enfermedad como poco grave, y entre sus posibles complicaciones, las cardiovasculares son las más señaladas.

* El 78% de los encuestados sabía que la diabetes pueden padecerla personas de todas las edades, aunque un 19% pensaba que solo se da en personas mayores de 40 años y un 3% creía que se daba en personas por debajo de esta edad (desde la infancia hasta los 40 años).

* Más de la mitad de los encuestados cree que podrían llegar a desarrollar diabetes en el futuro, según el conocimiento que tienen de la patología y sus factores de riesgo.



► Un 12% de los diabéticos no lleva un control adecuado de los niveles de azúcar en sangre.

van a practicar, para que aconseje sobre su conveniencia. Asimismo, la Fede recomienda establecer un programa con las actividades que se van a realizar, la hora y la duración de estas.

SOBRE LAS AGUJAS

Mejorar los protocolos de información entre pacientes y las instituciones sanitarias también serviría para eliminar algunas malas prácticas, como la reutilización de las agujas con las que se inyecta la insulina. Según se desprende del Plan de Disminución de la Reutilización 2009 elaborado por el Consejo General de Enfermería, 850.000 diabéticos se inyectan insulina a diario en el Estado español, (unas 2,2 veces por día) y más de la mitad de ellos utilizan la aguja más de una vez (la media es 1,8 veces).

La Fede alerta de lo peligroso de esta práctica, ya que una vez usada, la punta de la aguja se vuelve menos afilada y más frágil, por lo que puede romperse dentro de la piel o no penetrar tan fácilmente, causando "dolor, sangrado y hematoma". Además, diversos estudios relacionan la reutilización de agujas con la aparición de lesiones en la piel como lipodistrofias en el sitio de la inyección.

A juicio de Cabrera, la mayoría de Administraciones no cuenta con "protocolos de actuación claros y no dispensan las agujas suficientes a los pacientes", especialmente en Cantabria, Cataluña y País Vasco, que son, en ese orden, las autonomías que dispensan la menor cantidad de agujas.

PREGUNTAR AL MÉDICO

Internet es una fuente de información a la que acuden muchas personas para resolver sus dudas acerca de temas de salud, pero la Fede recomienda consultar siempre al médico antes que a una web, y apuesta por abrir espacios de encuentro entre médicos y pacientes para facilitar una mayor información sobre la enfermedad. "Lo principal es acudir al médico. Es el profesional sanitario que nos ayudará a saber qué tipo de diabetes padecemos y que nos aconsejará las mejores pautas y recomendaciones para seguir un correcto tratamiento", afirma Cabrera.

Para buscar apoyo entre otros afectados, lo más adecuado es recurrir a las asociaciones, "donde pueden compartir sus experiencias con otros diabéticos y ayudar, a través de su conocimiento, a personas que estén pasando por esta enfermedad".

CONSEJOS PARA EL VERANO

La Federación de Diabéticos Españoles (Fede) ha hecho públicos unos consejos para el verano para las personas que sufren esta enfermedad. La asociación recuerda a los diabéticos que pueden llevar una vida similar al resto del año, pero que deben tener algunas precauciones extra, ya que el calor influye en la absorción de la insulina y también afecta a la conservación de los medicamentos.

● **Más hidratación.** La hidratación constante es un consejo común para todas las personas en verano, pero especialmente para los pacientes con diabetes tipo 2 que, cuando tienen los niveles de azúcar por encima de lo normal, orinan con más frecuencia. Para contrarrestarlo, así como si se padecen mareos, dolores de cabeza o sudor excesivo, se recomienda beber más líquidos. También si se practica deporte habrá que hidratarse constantemente y medirse los niveles de glucemia antes y después.

● **Vigilar la conservación de los medicamentos.** Es necesario protegerlos de la luz y el calor excesivo y, para quienes tengan que inyectarse insulina, se recomienda que si viajan la lleven en una nevera para mantenerla a la temperatura adecuada.

● **Mantener los horarios.** Aunque es habitual que en verano se alteren nuestros hábitos, es necesario esforzarse por mantener las pautas de administración de la insulina y de control de la patología para no sufrir inconvenientes.

