

Educación y prevención para luchar contra la diabetes, uno de los grandes desafíos sanitarios

La mitad de los enfermos desconocen que sufren esta patología, que afecta en la actualidad a 371 millones de personas en el mundo

RAQUEL SUÁREZ

LA VERDAD. La lucha contra la diabetes se ha convertido en uno de los grandes desafíos sanitarios del siglo XXI. Según los datos de la Federación Internacional de la Diabetes, en la actualidad, hay más de 371 millones de afectados en el mundo y existen previsiones de que esta cifra supere los 500 millones en 2030.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la enfermedad, el próximo jueves 14 de noviembre, se está desarrollando una campaña de educación y prevención que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de estos pacientes e impedir el desarrollo de la enfermedad, en los casos que sea posible.

El Día Mundial de la Diabetes se celebra desde 1991, a instancias de la Federación Internacional de la Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. De este modo, se promueve la mayor campaña de concienciación sobre la enfermedad que trata de poner de relieve que, pese a las elevadas cifras de afectados y la importancia de la enfermedad, la diabetes y sus complicaciones pueden, en gran parte, prevenirse.

Atención y familias

La diabetes es una patología que dificulta la vida de quienes la padecen ya que impone ciertas demandas de por vida que afectan tanto al paciente como a sus familias. En este sentido, los especialistas recuerdan que estos enfermos son en un 95% responsables de la atención que precisan, por lo que es indispensable una continua educación diabética, de alta calidad, a medida de sus necesidades y proporcionada por profesionales de la salud calificados.

Además de saber actuar una vez diagnosticada, la Federación Internacional de la Diabetes recuerda que es importante aprender a identificar la enfermedad a través de sus síntomas. Algunos de los que son causa de alerta son: la necesidad de orinar frecuentemente, sed excesiva, apetito constante, pérdida de peso repentina, cansancio extremo, falta de interés y concentración, vómitos y dolor de estómago (en muchas ocasiones se confunde con la gripe), una sensación de cosquilleo o adormecimiento de las manos y los pies.

Otros síntomas incluyen visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lenta de las heridas. En

estos últimos casos, se recomienda acudir al médico de forma inmediata.

Las personas con diabetes necesitan monitorizar su glucemia, tomar la medicación, hacer ejercicio con regularidad y ajustar sus hábitos de alimentación. Además, en ocasiones, tienen que enfrentarse

a problemas relacionados con las complicaciones diabéticas y llevar a cabo considerables ajustes psicológicos.

La Federación Internacional de la Diabetes remarca que los resultados en la salud del paciente se basan en gran parte en las decisiones que tomen los enfermos por lo que

es de suma importancia que las personas con diabetes reciban una educación diabética de alta calidad y de manera continuada, que se adapte a sus necesidades y que esté impartida por profesionales sanitarios preparados.

Es por este motivo que la campaña del Día Mundial de la Diabe-

tes del próximo jueves, día 14, promocionará la importancia de los programas de educación diabética estructurados como base de la prevención y el control de la diabetes, y fomentará el aumento de oportunidades de recibir educación diabética dentro de los sistemas sanitarios y las comunidades.



Unas enfermeras hacen pruebas de diabetes a unas mujeres, durante las jornadas dedicadas a esta enfermedad. ■ E.C.G.

CAMBIOS BAJO CONTROL

► Los enfermos de diabetes son responsables, en un 95%, de la atención sanitaria que precisan.

► El resultado de los tratamientos se basa en gran parte en las decisiones que tomen los enfermos.

► Es fundamental que los pacientes reciban una educación diabética de alta calidad, adaptada e impartida por profesionales sanitarios preparados.

Sortear la enfermedad dulce

■ R. S.

LA VERDAD. Es imposible prevenir la diabetes tipo 1, ni siquiera los médicos conocen con exactitud las causas por las que se produce, aunque todo indica que tiene un origen genético. Aún así, hoy por hoy no se puede predecir quiénes padecerán la enfermedad y quiénes no. Este tipo de diabetes provoca que el sistema inmunológico del paciente ataque al páncreas y destruya las células encargadas de producir insulina.

Los genes, que se transmiten de padres a hijos, son algo así como instrucciones que determinan el aspecto físico y el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, para padecer

diabetes, no es suficiente con haber heredado los genes. En la mayoría de los casos, tiene que existir otro factor, como la presencia de una infección viral, para que una persona desarrolle diabetes tipo 1.

Por suerte, la diabetes del tipo 2, que es la más común, sí que se puede prevenir. En este caso, el cuerpo fabrica insulina pero no la utiliza debidamente. La probabilidad de contraer la diabetes tipo 2 es más alta en personas con exceso de peso, en las que no practican ejercicio físico o en las que ya tienen un historial de diabetes en la familia.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad más común en adultos y tie-

ne una especial incidencia entre las personas de más edad. Se puede llegar a prevenir fomentando un estilo de vida saludable, que implica un control de peso adecuado y la realización de ejercicio frecuente.

Los expertos recomiendan practicar ejercicio a diario, comer de forma regular e intentar que sea siempre a la misma hora y optar por alimentos exentos de azúcares refinados y grasas.

Los alimentos recomendados son los bajos en grasa pero con un alto contenido en otros nutrientes, tales como cereales y panes integrales, frutas, verduras, productos lácteos y proteínas magras.