

## Un documental para mantener el control de la diabetes

**"Reto Sénior, una historia de superación" demuestra que es posible mantener un buen control de la diabetes tipo 2 con dieta sana y actividad física regular**

24.01.2014 | 23:02

Un documental para mantener el control de la diabetes

LAOPINIONDEMURCIA.ES La prevalencia de diabetes en la Región de Murcia es del 11%, un 3,1% de la cual corresponde a diabetes desconocida<sup>1</sup>. Para concienciar sobre la el papel que juegan los hábitos de vida en el cuidado de esta enfermedad, la Sociedad de Diabéticos de Cartagena y Comarca (SODICAR) acogió ayer una sesión de cine-forum en la que se emitió el documental *Reto Sénior, una historia de superación*. La de Cartagena se convierte en la primera asociación de pacientes en proyectar el documental, de las 25 previstas a lo largo 2014 en toda España.



La cinta muestra el día a día de un matrimonio, cuyos dos miembros tienen diabetes tipo 2 (DM2), a quien se propuso el desafío de mejorar el control de su patología únicamente mediante un cambio en sus hábitos de vida. Así, durante 12 semanas, Mercedes y Paco han seguido una dieta, un programa de entrenamiento y motivación y un control médico regular, todo ello adaptado a su edad y sus capacidades físicas.

En todo este tiempo, los pacientes han contado con la supervisión y apoyo de un equipo multidisciplinar formado por su médico de familia, el Dr. Josep Franch, del Centro de Atención Primaria Raval Sud (Barcelona); una dietista nutricionista, Martina Miserachs; y un entrenador personal y Catedrático de Educación Física, Felipe Isidro. Todos ellos se han declarado sorprendidos por los espectaculares resultados conseguidos por Mercedes y Paco en un período de tiempo relativamente corto y por el grado de implicación que mostró la pareja desde la primera semana, así como su compromiso por seguir las recomendaciones de los expertos más allá de la superación del Reto Sénior.

Protagonismo del paciente

La presentación del documental y el debate posterior ha ido a cargo de Pilar Angosto, enfermera educadora en diabetes y colaboradora habitual de SODICAR. "Reto Sénior muestra que es posible lograr un buen control de la diabetes en un tiempo relativamente corto, mediante un cambio en el estilo de vida. Esta sensación de

recompensa es la que los profesionales sanitarios debemos transmitir al paciente, hacerles ver que, si se ocupan de su enfermedad, pueden tener una vida prácticamente normal".

"La educación en diabetes es fundamental para que el paciente entienda qué es la enfermedad y que él es un pilar fundamental en el autocontrol de la diabetes. Si el paciente no se implica, el tratamiento está abocado al fracaso", añade Pilar Angosto. La educadora explica que "los profesionales de la salud deben saber transmitir a las personas con diabetes que tienen una enfermedad grave y que es necesario tomar medidas para evitar sus complicaciones".

#### Resultados espectaculares

Por su parte el Dr. Josep Franch ha enfatizado que "Mercedes y Paco han demostrado que es posible llevar un control óptimo de la diabetes simplemente con dieta, ejercicio y un poco de voluntad. Se trata de una inversión de futuro, ya que ahora tienen menos posibilidades de sufrir complicaciones que tres meses atrás, por ello es necesario que sigan por este camino".

Y es que Mercedes ha logrado una reducción de un 2% de sus niveles medios de glucosa en sangre (HbA1c), pasando del 8,7 al 6,7%. "Al inicio del Reto, Mercedes tenía unos niveles muy altos y se encontraba en una situación de riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la diabetes como enfermedades cardiovasculares, daño renal o daños en la vista o los pies, lo que hacía necesario un cambio drástico hacia un estilo de vida saludable. Actualmente, tiene el nivel medio de glucemia deseable", explica el médico de familia. Mercedes también ha bajado en 4,3 Kg. su peso corporal (de 86,3 a 82 Kg.) y en 12 cm su perímetro abdominal (de 112 a 100 cm.).

En cuanto a Paco, aunque el médico de familia señala que llevaba un mejor control de la diabetes, también ha conseguido resultados destacables: reducción de sus niveles medios de glucosa en sangre (HbA1c) del 6,5 al 6,4%, pérdida de 5 Kg. de peso (de 78,5 a 73,5Kg.) y disminución del perímetro abdominal en 8 cm. (de 110 a 102 cm.).

En lo que se refiere a la actividad física, los pacientes han logrado incorporar un programa de ejercicios a su vida diaria (como caminar al menos 30 minutos al día, practicar ejercicios sencillos en casa o utilizar los gimnasios urbanos) y han mejorado en todos los parámetros marcados por el Funcional Senior Test, que mide principalmente la fuerza de piernas y brazos, la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la agilidad. Con la incorporación de estos hábitos saludables, Mercedes y Paco han conseguido, además, mejorar otros factores de riesgo como los niveles de colesterol y la presión arterial.

En palabras de Mercedes y Paco, "ha valido la pena luchar contra la diabetes porque es una enfermedad que trae muchas complicaciones. Nosotros hemos comprobado que, con un buen cuidado, se puede tener una vida mejor, por eso hemos de continuar caminando y seguir con la dieta que nos han recomendado. Si queremos seguir bien, tenemos que continuar así siempre".

esDIABETES, TOMATELA EN SERIO: CAMPAÑA GLOBAL DE CONCIENCIACIÓN  
El Reto Sénior es una acción de la campaña esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO, cuyo objetivo es la concienciación global sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para prevenir o mantener la diabetes controlada. La iniciativa, auspiciada por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, cuenta con la colaboración y el aval de SED (Sociedad Española de Diabetes), Red GDPS (Grupo de

Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud), SEMI (Sociedad Española de Medicina Interna) y FEDE (Federación de Diabéticos Españoles).

La campaña esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO se puso en marcha en septiembre de 2011 con el lanzamiento de una encuesta de percepción sobre la enfermedad, en la cual participaron cerca de 600 médicos de distintas especialidades y alrededor de 300 pacientes. Posteriormente, la campaña recorrió los mercados de alimentación de varias ciudades españolas para concienciar de la gravedad de la diabetes tipo 2 y de la necesidad de abandonar hábitos de vida poco saludables, especialmente en personas diagnosticadas. Más información en [www.esdiabetes.org](http://www.esdiabetes.org)