

III CURSO DE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA EN ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La SED y Novartis ayudan a mejorar los conocimientos alimenticios y de las personas con diabetes

MADRID, 3 Feb. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Diabetes (SED), en colaboración con Novartis, ha organizado el III Curso de Educación Terapéutica en Alimentación y Actividad Física, que ha tenido como objetivo mejorar los conocimientos y habilidades en la alimentación y actividad física de las personas que padecen diabetes.

En este sentido, el presidente electo de la SED, el doctor Edelmiro Menéndez, ha señalado que es muy importante que los diabéticos sepan en todo momento qué deben tomar y cómo deben regularse para llevar una vida lo más normalizada posible. "El tratamiento de la diabetes comienza por seguir unas pautas en la alimentación, evitar la obesidad y realizar actividad física de forma regular, adecuada a la edad y a las características individuales. El reto en la educación terapéutica en diabetes es conseguir el autocontrol por parte del paciente, es decir capacitarlo para que pueda llevar una vida normal al mismo tiempo que un buen control de la glucemia", ha dicho.

Por su parte, la presidenta de la SED, la doctora Sonia Gaztambide, ha resaltado el papel del educador del paciente en el ámbito de la alimentación. "La educación terapéutica en alimentación y actividad física es determinante a la hora de conseguir un cambio en el estilo de vida del paciente, que a su vez es un factor clave para reducir la prevalencia de la diabetes tipo 2", ha apuntado.

Aún así, asegura que la interacción entre ambas partes es clave para que el tratamiento sea efectivo. "El comportamiento del paciente depende de ese primer contacto, el educador debe ser capaz de transmitirle la importancia de su implicación para conseguir los objetivos de control. Debemos incorporar al paciente en el proceso, convencerle de que sin él el tratamiento es difícil que funcione", ha afirmado.

Otro aspecto importante en este sentido es la motivación del paciente, ya que sin ella no se conseguirá llegar tan lejos, según el doctor Menéndez. "Cambiar los hábitos alimentarios y de actividad física y mantenerlos en el tiempo, especialmente en personas adultas, requiere una motivación especial. Es necesario dar a conocer los objetivos de estos cambios en el estilo de vida así como sus resultados a corto y largo plazo", ha destacado.

De este modo, y para que el plan de alimentación sea positivo para el paciente, Gaztambide señala que es mejor hacer un plan individual para cada persona, dependiendo de sus características personales. "Es necesario implicar al paciente en la gestión de su tratamiento, utilizando estrategias educativas y motivacionales, estableciendo a la vez una buena comunicación con el paciente y con su familia" ha dicho.

La diabetes es un problema importante en España, ya que casi un tercio de las personas mayores de 75 años la padecen o, lo que es lo mismo, un 30,7 por ciento de hombres y un 33,4 por ciento de las mujeres de esta edad, según un estudio de 'Di@bet.es'. Este estudio también apunta que en las dos próximas décadas, la enfermedad será especialmente prevalente en las personas mayores de 65 años.