

EN DIABETES SOLO ESTÁ PROHIBIDA LA IGNORANCIA

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria celebró en Santander las II Jornadas Nacionales de Diabetes en las que organizó tres talleres prácticos para enseñar al público la dieta adecuada, los cuidados del pie diabético y la forma de actuar ante una hipoglucemia **VICTORIA LEMAUR**

En diabetes no está prohibido nada salvo la ignorancia. Esta frase podría resumir el axioma que deben conocer quienes sufren esta enfermedad crónica cuyas señales de alarma son el hambre, la sed y la pérdida de peso, y que afecta a alrededor de 70.000 cántabros –un 13,8% de la población–. Esta patología está experimentando un importante aumento como consecuencia de hábitos de vida incorrectos –obesidad, falta de ejercicio y mala alimentación–. Para realizar una puesta al día sobre esta enfermedad la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) organizó el pasado mes de marzo en Santander las II Jornadas Nacionales de Diabetes, en las que se celebraron también tres novedosos talleres dedicados a abordar aspectos fundamentales en la educación y mejora de la calidad de vida de estos enfermos: ‘Actitud ante una hipoglucemia’, ‘Cuidado del pie diabético’ y ‘La alimentación de la persona con diabetes’.

Estas actividades, que estuvieron organizadas de forma conjunta con la Asociación Cántabra de Diabéticos y se desarrollaron en el Colegio de Médicos de Cantabria, estaban abiertas al público y registraron una importante afluencia. Cristina Manzanares, médico de Familia, fue la encargada de impartir el taller titulado ‘La alimentación de la persona con diabetes’, en el que indicó que la filosofía sobre la dieta que deben llevar a los pacientes ha cambiado radicalmente en los últimos años, de manera que ha pasado de la restricción de muchos alimentos al equilibrio nutricional. No obstante, para estos enfermos la dieta es un pilar básico y deben estar motivados para seguir unas pautas de vida: alimentación equilibrada y ejercicio físico, porque la diabetes no duele y ello hace que el cumplimiento terapéutico sea más difícil que en el caso de otras enfermedades.

Se trata de comer de todo en pequeñas cantidades. «Entre el 45 y el 55% de lo que se ingiere deben ser hidratos de carbono de absorción lenta –verduras, legumbres, harinas no refinadas, cereales, patatas y lácteos– para que aporten glucosa a una velocidad adecuada y los pacientes puedan quemar bien los lípidos. Además, es preciso huir de productos como la bollería industrial y los azúcares refinados para evitar aumentos bruscos de los niveles glucémicos», explicó.

El pie diabético centró otro de los



Taller sobre el cuidado del pie diabético. :: SE QUINTANA

talleres en los que médicos y enfermeras impartieron a los participantes conocimientos sobre la higiene adecuada, lo que incluye un correcto secado y su hidratación posterior, así como también la forma de cortarse las uñas para prevenir que se encarnen, ya que ello podría causar pequeñas úlceras que, en el caso de estos pacientes no cicatrizan y puede desencadenar en la amputación posterior del miembro. Además, se ofrecieron consejos para detectar la mínima lesión que pudiera surgir y se enseñó a los asistentes a conocer si un zapato es o no adecuado.

El taller titulado ‘Actitud ante una hipoglucemia’ tuvo también un carácter práctico dirigido a orientar tanto a enfermos como a familiares sobre qué hacer si se produce una bajada de azúcar. Para ello, es preciso llevar encima cualquier edulcorante e ingerirlo ante el primer síntoma. Si estos episodios son severos, las personas cercanas deben intervenir administrando al paciente Glucagón, un fármaco que los facultati-

vos enseñaron a manejar y que se presenta en una jeringuilla precargada que se inyecta de forma subcutánea. En el encuentro, en el que participaron casi 300 facultativos, se realizó una puesta al día de cuestiones como la simplificación de las terapias mediante los fármacos de última generación, el control de la enfermedad, la individualización de los tratamientos o las dificultades en el cumplimiento terapéutico del paciente.

Padecerla sin saberlo

El presidente de Semergen en Cantabria, Guillermo Pombo, advirtió de que uno de los principales problemas de la diabetes es que una gran mayoría de los enfermos –algo más del 40%– desconocen que sufre esta patología, por lo que llegan a estar sin diagnosticar hasta cinco años con el riesgo asociado que ello conlleva y el deterioro que ocasiona la falta de tratamiento. Además, de los dos tipos de diabetes que existen, la del tipo II –que es la que afecta al 90% de los enfermos– «se está incrementando a pasos agigantados» como consecuencia de los incorrectos estilos de vida, por lo que avisó de que en pocos años esta enfermedad podría alcanzar una incidencia del 20% entre la población adulta, y a una de cada tres personas mayores de 65 años.

Por esta razón, Pombo insistió en la importancia de que los mayores de 45 años se realicen una analítica de glucemia y un screening para conocer si tienen factores de riesgo –sobrepeso, familiares con esta patología, haber padecido diabetes gestacional...–, porque «si la enfermedad se coge en sus inicios se puede controlar y retrasar la patología que lleva asociada». El encuentro sirvió también para acabar con algunos mitos. Así, el presidente de las jornadas, Francisco Carramiñana, aseguró que se puede comer de todo en pequeñas cantidades, y precisó que «las amputaciones, la ceguera y la prohibición de ingerir dulce son actualmente mitos del pasado, ya que si el paciente lleva un control adecuado de la diabetes, su expectativa de vida es igual a la de cualquier otra persona».

Las amputaciones y la ceguera son mitos del pasado si el diabético lleva un control adecuado