

Un estudio expone las herramientas necesarias para lograr que los **enfermos de diabetes** sigan unos cuidados básicos, al tiempo que llevan una **vida placentera**

Fieles a una vida 'de dulce'

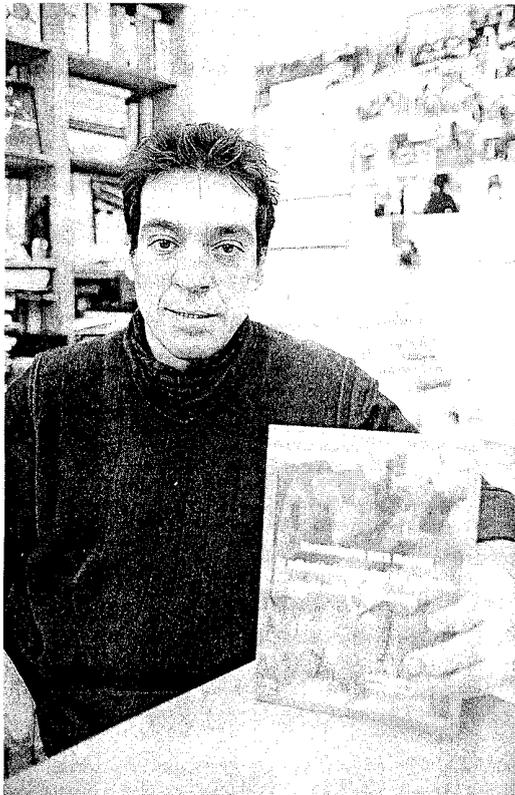
MIGUEL CARRASCO / FOTOS: ARACELI ILLÁN / GRANADA

Los últimos estudios publicados alertan del aumento del número de personas con problemas de obesidad en España, un fenómeno que es importante por sí mismo, pero que además lleva consigo un crecimiento de los casos de diabetes, debido, entre otras causas, a unas dietas inadecuadas. Gracias a los avances del instrumental, cada vez se convierte en una tarea más fácil seguir los cuidados necesarios para llevar una vida saludable. Sin embargo, estos avances no sirven de nada si no se ven acompañados de una conducta adecuada que mantenga bajo control una enfermedad crónica como la diabetes.

Este ha sido el objetivo perseguido por el estudio que José Luis Bimbela y Maite Gorrotxategi, profesores de la Escuela Andaluza de Salud Pública, han llevado a cabo en los últimos dos años. Como explica Bimbela, «intentamos hacer compatible una vida normal y lo más placentera posible con las conductas saludables para un diabético». Sin embargo, la dificultad se debe a que el cambio de conductas motivado por la diabetes debe plantearse a muchos años vista, al tratarse de una enfermedad crónica.

Cambios de hábitos

Para llevar una vida saludable, cada diabético debe seguir tres cuidados básicos. Así, debe realizarse tres autoanálisis al día, debe ser capaz de inyectarse, y debe lavarse, explorarse e hidratarse los pies tres veces por semana, para evitar las lesiones tan frecuentes en los diabéticos. El diabético deberá acudir también a citas de seguimiento y participar en grupos de edu-



José Luis Bimbela con el estudio en la mano.

cación, muy importantes para mantener las conductas de control.

Al margen de estos cuidados, los enfermos de diabetes deben

observar unos hábitos saludables, a fin de poder mantener una calidad de vida normal. De este modo, deben pasear diariamente, comer

LAS HERRAMIENTAS

La obra: 'Herramientas para mejorar la adhesión terapéutica del paciente. El caso de la diabetes', presentada ayer en la Escuela Andaluza de Salud Pública y patrocinada por Lifescan, es fruto de un programa de formación de personal de enfermería de toda España, puesto en marcha en 1999, según estas herramientas.

cinco veces al día para mantener los niveles bajo control, disminuir la ingesta diaria de pan, planificar y seguir dietas semanales y usar moderadamente las bebidas alcohólicas. Como explica Bimbela, «es poco realista pensar que no van a beber, por lo que debemos conseguir que, bebiendo moderadamente, no se descontrolen los niveles». Y es que el planteamiento de Bimbela y Gorrotxategi trata de plantear las conductas, de modo «que no sean una cruz», al tiempo que posibilitan una calidad de vida normal y placentera, manteniendo estos diez cuidados básicos.

Mantener las conductas

No obstante, el mantenimiento de conductas en el tiempo es muy complicado, sobre todo cuando el beneficio no es inmediato. «Cuántos de nosotros cada mes de enero nos proponemos apuntarnos a un gimnasio o aprender inglés y sin embargo no lo conseguimos?», se pregunta Bimbela. Por eso, «es muy importante que el profesional refuerce cualquier avance del paciente, por pequeño que sea».

Es por ello que cobran tanta importancia las herramientas que logran que el paciente adquiera los hábitos necesarios. Al igual que a nivel clínico debe hacerse un diagnóstico exhaustivo para averiguar qué tratamiento se va a aplicar; resulta también fundamental hacer un diagnóstico conductual, de modo que tengamos «una 'fotografía' que nos indique los factores necesarios para que una persona siga los cuidados». El primer paso es averiguar qué información posee en relación al tema y sus emociones (creencias, miedos, dudas, etc.), así como sus habilidades para cuidarse y los recursos de que dispone, tanto físicos como sociales para llevar las conductas recomendadas. Por último, el profesional deberá averiguar las consecuencias que va a tener para el paciente la consecución de estas conductas. «En algunas ocasiones

Legislación para investigar embriones

EFE MADRID

La Asociación de Diabéticos de Madrid califica de «muy grave» la marcha al extranjero del científico Bernat Soria para seguir sus investigaciones contra la diabetes con embriones y exigió a los políticos medidas en esta materia para que haya una cobertura legal clara y desprovista de apreciaciones religiosas.

Esta Asociación indica, en un comunicado, que la línea de investigación abierta por Soria ha disparado las expectativas de una posible curación de la enfermedad. Denuncia el cúmulo de problemas que se le han planteado al grupo de investigación de ese científico cuando ha solicitado utilizar las células madre de los embriones crionizados, sobrantes de programas de reproducción asistida. Asimismo muestra su «indignación cuando se esgrimen razones religiosas y de conciencia para no utilizar las células madre de embriones» y se cuestiona «si es preferible destruir los 40.000 congelados a usarlos para encontrar una vía de curación para millones de personas». Por ello, exige a los políticos que se impliquen en este tema y se tomen medidas.

Los beneficios derivados del autocontrol emocional

M. C. GRANADA

Una de las aportaciones de este estudio residen en la importancia que se le presta al autocontrol emocional del profesional que permitan ver objetivamente al paciente. De este modo, deben frenarse cinco automatismos que se ponen en marcha cuando un profesional se pone en contacto con un paciente diabético. El profesional tiende a hacer generalizaciones, poner etiquetas, poner filtros mentales, ser catastrofista y jugar a adivinaciones sobre lo que va a ocurrir. «Se trata por tanto, de trabajar técnicas de inteligencia emocional para que sean capaces de frenar los automatismos», explica Bimbela. Las etiquetas hacen que surjan unas emociones que condicionan negativamente la intervención posterior y que deben sustituirse por otras positivas.



el coste del tratamiento o la presión social puede hacer que no se mantenga esa conducta», explica.

Finalmente, el profesional podrá actuar eficazmente, a través de cinco claves: preguntar, escuchar, empatizar, reforzar y sintetizar. «Con la irrupción del sida ya aprendimos lo importante que es no poner etiquetas y atender las demandas y las necesidades del paciente. Por eso, la primera parte sirve para mejorar los resultados de la segunda parte, que no se hacen ya se forma automatizada», señala José Luis Bimbela.