



▶ 24 Abril, 2015

TERESA LORD ■ Presidenta de la Asociación de Diabéticos de Compostela

“La diabetes puede ser muy cruel si no se controla, porque afecta a órganos vitales”

Imparte mañana un taller para pacientes de Silleda, A Bandeira y Vila de Cruces

SARA FONTENLA ■ Silleda

Una treintena de pacientes de los centros de salud de Silleda, A Bandeira y Vila de Cruces participarán mañana en una jornada específica para conocer de primera mano cómo controlar y convivir pacíficamente con la diabetes. La encargada de impartir esta clase práctica, Teresa Lord, es una conocida especialista en este ámbito. Fundó a finales de los 80 la Asociación de Diabéticos de Compostela y entre otras cosas dedica parte de su tiempo a informar y a dar a conocer pautas para mejorar la calidad de vida de estos enfermos. La cita se llevará a cabo desde las 09.30 hasta las 17.00 horas en la Casa da Botica, de Loimil (A Estrada).

—¿En qué consiste la diabetes y a quién afecta fundamentalmente?

—Es una enfermedad crónica, que no tiene cura, pero sí tiene un tratamiento. La patología consiste en el aumento de azúcares en sangre por la falta de una hormona llamada insulina que fabrica el páncreas. El tratamiento se basa en una dieta equilibrada, el ejercicio físico y el fármaco, que puede ser antidiabético oral o la insulina. Entre los muchos tipos de diabetes que existen, las más frecuentes son la 1 y la 2. En el caso de la diabetes de tipo 1 se diagnostica entre la infancia y los 30-40 años. Estos pacientes necesitan insulina porque su páncreas no es capaz de fabricarla, por eso hay que dársela, sino se mueren. La 2 es la que se diagnostica a partir de los 40 años, es la más frecuente. El 90% de la población tiene de este tipo. Su páncreas aun funciona y hace falta dieta, ejercicio y fármacos por vía oral. Además, dependiendo de si hay otras patologías podrían también necesitar insulina. Si tienen vida sedentaria, sin ejerci-

FICHA PERSONAL

■ Teresa Lord Rodríguez es educadora de diabetes y presidenta de la Asociación de Diabéticos de Compostela. Trabaja en el ámbito sanitario y es autora de varios libros gastronómicos específicos para este tipo de pacientes.

cio, obesidad, tabaco... Necesitarían esa hormona.

—¿Cómo va a plantear la jornada informativa del sábado?

—Será un taller para diabéticos para enseñarlos a ser independientes y autónomos y que sepan controlar esta patología. La diabetes es cruel siempre y cuando tú no la sepas llevar o no la controles. El páncreas pasa a necesitar urgentemente un orden, que es una dieta equilibrada formada por un 50% de hidratos, un 15% de proteína y un 30% de grasa. Para que el paciente sepa cómo manejar este régimen, realizaré este evento en Casa da Botica. Hay que comer sano. Yo siempre digo que ojalá el 99,9% de la población fuese diabética. Creerán que estoy loca pero es que comen de todo. Escribí un libro titulado *Cocina tradicional gallega para diabéticos* e incluí de todo: pastas, arroces, empanadas, carne...

—Hay profesionales del ámbito sanitario que alertan de falta de educación alimentaria en este tipo de enfermos, ¿su experiencia apoya esta percepción?

—Lo que hace falta son educadores en diabetes en general porque el único tratamiento que hay es, repito, la dieta, el ejercicio y los fármacos. Pero después hay otros subgrupos: la educación diabetológica, el cuidado de los pies, de la boca... Todos los



Teresa Lord, ayer, en Santiago. // Xoán Álvarez

cuidados máximos que un paciente de este tipo debe de hacer son pocos, y menos si no se puede prevenir la enfermedad. Por lo menos mirar por darle una mejor calidad de vida. En este sentido, el problema es que no existe la especialidad en educación diabetológica. El personal que a diario trabajamos con estos pacien-

tes ahora nos preocupamos y buscamos formarnos más para lograr esa profesionalización. Esta enfermedad es una de las más crueles porque afecta a la retina, al riñón... A los órganos más vitales.

—El programa avanza que en el taller se trabajarán los ámbitos de gastronomía y deporte...

—Sí, comenzaremos a partir de las 09.30 horas con el almuerzo, para enseñar a comer a los pacientes. En cuanto al deporte, les pondré música para que bailen. No es necesario indicar a la persona que haga un ejercicio incómodo. Es simplemente un ejercicio agradable, para que lo puedan hacer. Llevaré unas tablas específicas pensadas por ejemplo para personas mayores para que ellos mismos hagan gimnasia en casa, pero nada difícil. El taller acogerá sobre unas 30 personas, entre ellas hay hasta un niño de ocho años. Hay que recordar que la diabetes no es una enfermedad de viejos y cada vez afecta más. En el año 2035 va a haber 598 millones de diabéticos en el mundo y ahora mismo estamos en un 14%. En Galicia hay casi 400.000 casos diagnosticados y esto va en aumento. Por encima, se está incrementando en niños en edad escolar.

“El tratamiento que hay es la dieta, el ejercicio y los fármacos o insulina”

—¿Cómo se consigue convivir con la diabetes?

—La diabetes no es una enfermedad de temporada. El paciente tiene que saber que debe hacer ejercicio haga sol o llueva. El páncreas dice que quiere la dieta equilibrada, el ejercicio y el tratamiento. Como el diabético no haga ejercicio porque llueve, que se atenga a las consecuencias, que luego pasan factura. No es una enfermedad silenciosa. Enseguida aparecen los contratiempos. Y una cosa es que vivas con la diabetes y otra muy distinta es que convivas con ella. Puedes hacer tu vida normal, te puedes casar, puedes ir de cena, te puedes tomar una copa, no mucho porque el alcohol es hipoglucemiente. Es decir, solo hay que llevar una vida sana. Sin más preocupación. Ahora, si te cansas, te hartas o haces lo que quieres... esto es una cadena: como falle un eslabón, todo se rompe. Cualquier infección que te salga, debes controlarla. Hay que tener cuidado.