



DIABETES CONTROLADA

Las enfermeras aportan una serie de consejos para abordar la enfermedad **COEMUR**

La diabetes es una enfermedad crónica que no tiene cura. Una vez diagnosticada, los niveles de glucemia se pueden normalizar gracias al tratamiento. Hay muchas personas que dicen «me encontraron el azúcar alto, pero ahora ya estoy bien» o «tengo poco azúcar». En un sentido estricto, la diabetes no está curada, aunque sí que puede estar perfectamente controlada e independientemente de la creencia popular si se tiene azúcar, mucho o poco, se tiene diabetes. En este contexto, el Colegio de Enfermería de la Región de Murcia ofrece una serie de consejos dirigidos a desmontar tópicos y conductas erróneas relacionadas con el diagnóstico de la diabetes.

Diferentes tratamientos

En primer lugar, hay que aclarar que no existen diabetes buenas o malas, sino que todos los tipos de diabetes, necesiten o no insulina, requieren un tratamiento adecuado. En cualquier tipo de diabetes, la glucosa permanentemente elevada implica riesgo de problemas de salud a largo plazo. En conclusión, no hay diabetes ni buenas ni malas, en todo caso hay diabetes bien y mal controladas.

Cabe la posibilidad de tener diabetes sin necesidad de administrarse insulina. Las personas con diabetes tipo 2 pueden seguir un tratamiento solo con dieta y actividad física, o bien añadiendo fármacos orales y/o insulina cuando estas medidas no son suficientes. Por el

contrario, las personas con diabetes tipo 1 siempre necesitarán insulina.

Hábitos saludables

Con respecto al correcto tratamiento de la diabetes, las enfermeras señalan que la dieta no tiene por qué ser monótona y aburrida. La alimentación de una persona con diabetes, sin exceso de peso, puede ser tan variada como se desee, siempre que se respeten las proporciones adecuadas entre los diferentes grupos de alimentos. No existen alimentos prohibidos, únicamente se han de ajustar las cantidades al plan de alimentación recomendado para cada persona. En las personas con exceso de peso, la restricción calórica aconsejada requerirá algunas limitaciones gastronómicas.

Del mismo modo, administrarse insulina no significa que no se deba seguir el plan de alimentación recomendado que es, junto a la actividad física regular, la base del tratamiento de la diabetes, de manera que ni las pastillas ni la insulina lo pueden sustituir.

Hay que prestar atención a la ingesta descontrolada de alimentos 'permitidos, tolerados o especiales para diabéticos'. Para ello, hay que realizar una lectura adecuada del etiquetado del producto con la finalidad de conocer su composición, utilizar el sentido común para ingerirlos sin pasarse y seguir siempre el consejo del equipo de salud. Para más información, consultar www.infermeravirtual.com.

RECOMENDACIONES

1 La medicación para la diabetes no se debe modificar de manera arbitraria, sino en función del resultado de los controles y con el consejo del equipo de salud.

2 La administración de insulina no provoca ceguera. La insulina que las personas con diabetes se inyectan es idéntica a la que se fabrica en el páncreas.

3 Comer repostería industrial no debe ser la solución a una hipoglucemia. Para tratar la hipoglucemia son suficientes, casi siempre, de 15 a 20 gramos de azúcar. La ingesta de cantidades más grandes produce dificultades posteriores, como la hiperglucemia.

4 La diabetes comporta un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, a pesar de que haya un buen control de la glucemia. El tabaco, la hipertensión, el colesterol elevado y la obesidad pueden multiplicar este riesgo. Por lo tanto, es necesario tener unos hábitos alimentarios saludables, practicar actividad física regular y evitar el tabaco para reducir este riesgo.

5 Una glucemia normal al levantarse por la mañana no significa inequívocamente que la diabetes esté bien controlada. El buen control implica que, durante todo el día, se tengan glucemias cercanas a la normalidad. La glucemia alta actúa silenciosamente y favorece el riesgo de problemas de salud tardíos.

6 No todas las personas con diabetes tienen problemas para la cicatrización de las heridas. En la fase inicial, o cuando la glucemia está bien controlada, en general las heridas cicatrizan sin problemas.



La diabetes debe controlarse con unas sencillas pautas que no interfieran en la calidad de vida. ► LV