



FRANCISCO CALERO

Sólo en la provincia son ya más de 60.000 las personas que sufren alguna enfermedad relacionada con la diabetes.

Aprender a vivir con diabetes

◇ El modo de vida de los jóvenes dificulta un adecuado control de la enfermedad

LORENZA OLIVARES

"Mi hijo tiene diabetes". Recibir la noticia de que uno de sus hijos es diabético puede suponer un gran trauma en el seno de la familia. "Son muchos los padres que sienten sentimientos de culpabilidad y un fuerte desasosiego ante la sensación de que nada volverá a ser igual", comenta María Luisa Peralbo, presidenta de la Asociación de Diabéticos Jienenses, Aden.

El próximo martes 14 de noviembre se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Diabetes. Actualmente son más de medio millón los andaluces que padecen la enfermedad y sólo en Jaén, la cifra de diabéticos supera las sesenta mil personas.

La "Diabetes Mellitus" se produce por una alteración de los niveles de glucosa en sangre. Es una enfermedad muy frecuente que sin embargo, sigue siendo una gran desconocida para muchos. Como explica María Luisa Peralbo, "de lo común que es, la gente termina por no darle importancia". Sólo una buena formación diabetológica, tanto entre los afectados como entre el resto de la sociedad, junto a ayudas económicas de las administracio-

nes y un adecuado servicio médico, son las armas con las que actualmente cuenta el colectivo para llegar a normalizar su vida.

Aden hace especial hincapié en recalcar la importancia de "llevar una vida ordenada" en lo referente a la dieta y a la administración de insulina. Esta necesidad de absoluto control sobre las costumbres puede llevar sobre todo a adolescentes y jóvenes, a tener problemas sociales, ya que se trata de una edad de por sí muy conflictiva en la que confluyen importantes cambios físicos y psicológicos.

El adolescente diabético se comporta igual que cualquier otro joven de su edad: el consumo de alcohol o tabaco, las ganas de perder peso, trastornos en la estabilidad de horarios de la infancia... son factores de riesgo sobre los que Aden advierte. Según explica María Luisa Peralbo, flexibilizar al máximo los horarios adaptándolos a los controles de glucemia, las comidas y las tomas de insulina son aspectos esenciales a tener en cuenta.

"Lo fundamental es mantener un diálogo constante y proporcionar el mayor volumen de información que podamos", afirma. "Hay que tener en cuenta que para un adolescente su cuer-

po es su templo y él mismo se ve como si tuviera una minusvalía. Es normal que no lo lleven bien. Lo más importante es evitar que nuestro hijo se convierta en un pequeño tirano por el hecho de ser diabético."

"El propio diabético es capaz de manejar su diabetes", repiten constantemente. La Organización Mundial de la Salud y la "Guía de atención al niño con problemas crónicos de salud" re-

comiendan, en este sentido, el contacto con asociaciones y grupos de autoayuda.

Y es que la diabetes, aunque permite llevar una vida prácticamente normal, si no se trata de manera correcta puede llegar a causar graves lesiones invalidantes como retinopatías (pérdida de la visión), neuropatías (alteración del estado nervioso), pérdida de sensibilidad, problemas cardiovasculares y renales ... etc.



ÁNGELA KAYSER

Una prueba de glucemia, ayer en la carpa de Aden.

UNA RUTINA A BASE DE CONTROLES

La vida del diabético no difiere en mucho de la de cualquier otra persona a excepción de la necesidad de controlar constantemente el nivel de azúcar.

En la infancia es frecuente que el niño experimente un fuerte rechazo a inyectarse la insulina. Habitarse a toda una nueva rutina supone la más de las veces un fuerte trastorno para toda la familia.

Habitualmente el diabético ha de inyectarse entre tres y cuatro veces al día. Recién levantados y en ayunas, se hacen el primer control de glucosa. Antes de desayunar se inyectan y pasados quince minutos desayunan.

Una pausa para comer a media mañana es fundamental. Al medio día, en la merienda y por la noche se repite la escena. Sobre todo entre los más pequeños es recomendable hacer un último control de glucemia sobre la media noche, aún cuando el niño está durmiendo para evitar posibles hipoglucemias de madrugada. Hay que tener en cuenta que la insulina hace efecto entre las cuatro y ocho horas después de la administración.

El adolescente diabético comienza a aprender a pincharse solo sobre los 12 ó 13 años. Todos los expertos recomiendan darles la máxima autonomía y respetar su intimidad.

Más de quinientas personas visitan la carpa de Aden

L. O.

Más de 500 personas se acercaron ayer por la carpa informativa que ayer instaló en el Parque de la Victoria la Asociación de Diabéticos de Jaén, Aden. A lo largo de toda la mañana, dos enfermeras del distrito sanitario de Jaén realizaron pruebas sobre el nivel de azúcar en sangre. Según los resultados en torno al cuatro por ciento de los jienenses desconocen que son diabéticos. La presidenta de Aden se mostraba muy satisfecha por la respuesta y la colaboración de la Junta.