

## SALUD

# Educar al diabético, el mejor tratamiento

## Controlar la medicación, la alimentación y el ejercicio evita complicaciones

## DIABETES

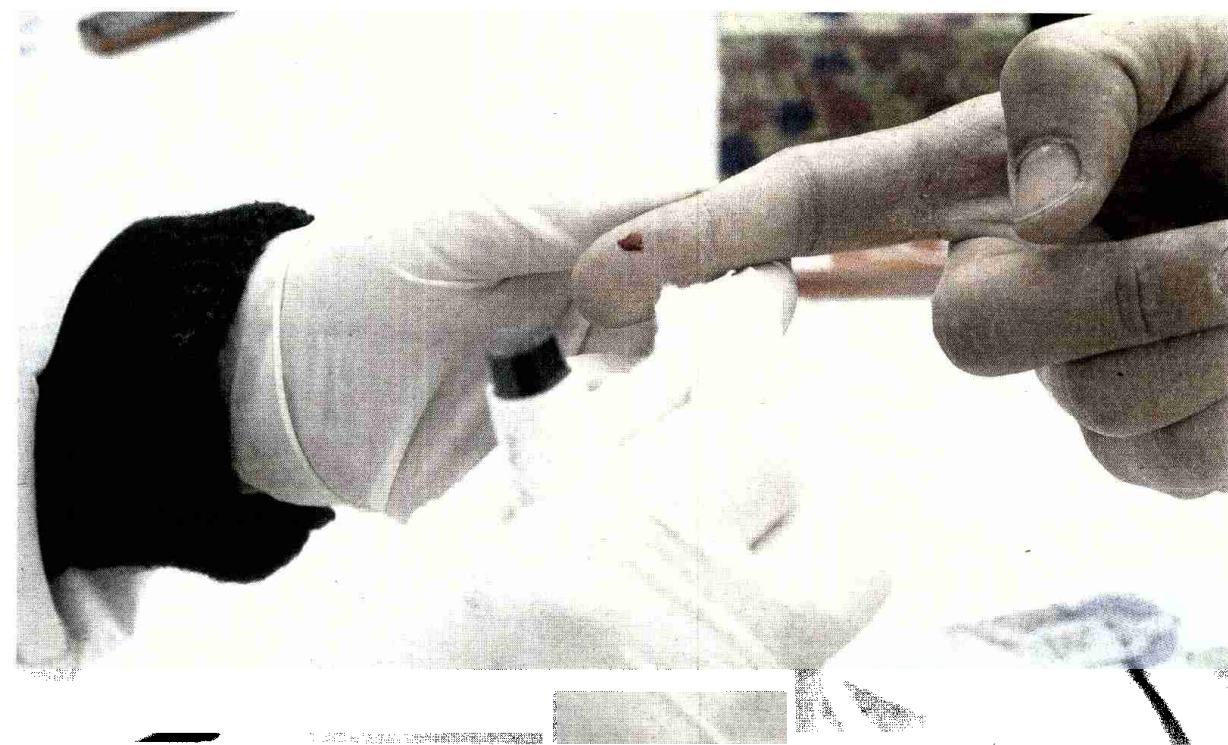
La diabetes es, hoy por hoy, una enfermedad incurable. Se produce cuando el metabolismo es incapaz de controlar los niveles de azúcar o glucosa en la sangre. Por ello, las últimas investigaciones han dejado de considerarla una patología aislada para integrarla dentro de los riesgos cardiovasculares, es decir, en las afecciones del corazón y de los vasos sanguíneos.

Su carácter crónico y su implicación cardiaca hacen que vigilar la enfermedad sea la principal medida para un tratamiento eficaz. En este sentido, la educación a los diabéticos es crucial, puesto que si estos se responsabilizan de su medicación, su alimentación y de la práctica de ejercicio, lograrán reducir considerablemente las complicaciones de la patología y, por tanto, aumentar su calidad de vida. Así lo asegura María Luisa Lozano, enfermera del zaragozano centro de salud Fuentes Norte y una de las profesionales que forma a los pacientes y al propio personal sanitario sobre esta patología.

El organismo de quienes sufren diabetes tipo 1 no puede fabricar insulina, hormona que permite que la glucosa penetre en las células, de manera que los pacientes se la tienen que inyectar, siguiendo rigurosamente las instrucciones del médico correspondiente. En cambio, los afectados por la diabetes tipo 2, que presentan cierta resistencia a la insulina, se tratan con pastillas que ingieren por vía oral. Es igualmente importante que sigan el tratamiento.

Por otra parte, Lozano asegura que "los diabéticos pueden comer de todo prácticamente". Una correcta alimentación se basa en la dieta mediterránea, eso sí, adaptada al índice de masa corporal de cada individuo. Cabe recordar que esta dieta se basa en consumir una gran cantidad de frutas y verduras, además de pasta, arroz, legumbres y cereales. A su vez, se recomienda no abusar de la carne roja y el pescado azul y limitar la toma de huevos y aves a una frecuencia semanal. El aceite de oliva es la única grasa aconsejada en esta dieta. Los pacientes deben evitar la ingesta de azúcares de absorción rápida como el pan o la repostería en todos los casos.

"En personas obesas -añade la enfermera-, será conveniente seguir una dieta de adelgazamiento".



Prueba de detección de la diabetes, en la que se mide el nivel de glucosa en la sangre. HERALDO

Además, hay que tener en cuenta que, como patología cardiovascular, la diabetes exige vigilar el peso, el colesterol y la tensión arterial. Además, se considera nocivo el consumo de alcohol y de tabaco.

"Es recomendable hacer ejercicio de forma regular y periódica", apunta Lozano. En este caso, el paciente debe adecuar la intensidad del deporte a sus características físicas, especialmente si se inyecta insulina. indica la enfermera.

## A examen

Parte importante del tratamiento antidiabético lo constituyen las revisiones periódicas. Lozano afirma que, una vez está diagnosticada la enfermedad, es suficiente chequearse cada dos meses. Cuando todavía no se ha detectado, dichas revisiones se aconsejan en los casos en los que existan antecedentes y cuando se es mayor de 45 años.

La enfermera alega que en estos chequeos se presta especial atención a la vista, los pies y los riñones, ya que la diabetes daña los vasos de la retina y afecta al sistema nervioso y vascular. Así, las



Se recomienda a los diabéticos prescindir de la repostería. HERALDO

complicaciones más graves de la diabetes pueden ocasionar ceguera, enfermedades renales o la amputación de las extremidades inferiores.

La diabetes en niños y jóvenes suele ser de tipo 1 y exige estar controlada por los familiares directos. La experiencia de Lozano indica que esta patología en los adolescentes es difícil de controlar. En este caso concreto, el consumo de alcohol puede ser peligroso y se pueden producir bajas de azúcar o hipoglucemias, lo que requiere la rápida intervención médica.

La diabetes gestacional, por otra parte, debe tratarse por separado, ya que requiere un tratamiento específico y una revisión más exhaustiva. Los pacientes se someten a examen periódicamente incluso después de dar a luz.

Finalmente, es preciso señalar que todos los interesados en recibir más formación sobre la enfermedad podrán hacerlo solicitándola en su centro de salud o acudiendo a las asociaciones de diabéticos locales.

CAROLINA IGLESIAS