

Según los autores de una guía para diabéticos tipo II consensuada con pacientes

La dieta del diabético en Navidad, igual que la del resto, pero más controlada

Joanna Guillén Valera

joanna.guillen@correofarmaceutico.com
De cara a las fiestas y comidas navideñas aumenta el número de consultas en atención primaria de pacientes diabéticos sobre la alimentación que pueden llevar y lo que deben o no consumir para tener un control de su enfermedad. En este sentido, Pilar Islas, vocal de la Sociedad Científica de Licenciados en Enfermería y experta en diabetes, afirma que "lo primero que debe saber el paciente es que puede llevar una dieta como la del resto pero más controlada". Así lo explicó en la presentación de una guía para pacientes con diabetes tipo II, elaborada por la Federación Española de Diabéticos Españoles, en colaboración con diferentes sociedades científicas que representan a los médicos de familia, los médicos de atención primaria y enfermeros, presentada la semana pasada en Madrid.

Tal y como indica, "es importante que el paciente sea partícipe de las cenas y que se integre comiendo el mismo menú, aunque más controlado". Por ejemplo, señala, "pueden tomar alcohol, aunque de forma limitada y eligiendo bebidas secas en lugar de dulces; marisco e incluso turrones o mazapanes". En este sentido, la experta aconseja el consumo limitado de dulces normales, siempre antes o después de las comidas, y no sustituirlos por los productos denominados para diabéticos. Como explica, estos turrones, mazapanes y polvorones, en ocasiones son considerados de libre consumo, lo que hace que muchos pacientes aumenten su ingesta en la dieta. Además, la mayoría de estos productos sustituye el azúcar por otros componentes menos saludables y son de menos calidad que los normales, lo que a la larga perjudica la salud del paciente.

DUDAS DEL DIABÉTICO
El objetivo principal de la guía es llegar a convertirse en una referencia práctica y útil para la persona que tiene diabetes y los profesionales sanitarios, ayudando a un mejor manejo, autocontrol y tratamiento de la enfermedad. Por este motivo, el documento, consensuado entre pacientes, médicos de atención primaria y enfermeras, responde a las dudas más frecuentes sobre la alimenta-

ción, el control de la glucosa, el tratamiento farmacológico y las complicaciones que pueden aparecer con la enfermedad.

Para que todos los pacien-

tes puedan acceder a la guía, además de su distribución a través de las asociaciones de pacientes a partir de enero, los interesados, familiares y profe-

sionales sanitarios, como los farmacéuticos, pueden descargarla de forma gratuita en formato pdf en internet, en la página web www.fedesp.es

En Navidad, no sólo comer

El COF de Badajoz ha puesto en marcha la campaña informativa *Con menos calorías, también es Navidad*, con la que los farmacéuticos de la provincia animarán a los ciudadanos a llevar una dieta equilibrada y saludable durante las fiestas, a base de carnes y pescados a la plancha con guarnición de verduras. Para ello, se facilitará una cinta métrica a las 380 farmacias para que midan el perímetro abdominal de todas las personas que lo deseen. En función del resultado, se obtendrá el índice de masa corporal, que determinará si una persona tiene un peso normal, sobrepeso u obesidad, y se le darán consejos personalizados.