

PASABA POR AQUÍ

## “La información y la educación son vitales para convivir con la diabetes”

**María Teresa Marí Herrero** RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE DIABETES DEL HOSPITAL DE LA PLANA

**NACIMIENTO** >>> CASTELLÓN, 1957  
**TRAYECTORIA** >>> ENFERMERA. ES MIEMBRO DEL GRUPO DE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES Y MIEMBRO DEL CONSEJO ASESOR DE SALUD DE LA CONSELLERIA DE SANIDAD. ES PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DE CASTELLÓN, ADICAS

**AMPARO PANADERO**  
local@sp.mediterraneo.com  
CASTELLÓN

Está preparando el III Curso que se celebrará en la UJI, dirigido a maestros, pedagogos y psicólogos para conocer la diabetes en el mundo escolar. **“Para paliar la discriminación que sufren los niños diabéticos”**. Esta enfermera no para. El calendario de actividades es constante, y sin perder energía ni optimismo. Es mujer positiva, inquieta, emprendedora.

Toda una vida luchando para que la diabetes sea una enfermedad normalizada. **“Trabajo con los pacientes, por y para ellos, conozco a fondo la enfermedad, los problemas que conlleva, y dirijo el tratamiento. Me dedico a enseñar a las personas a vivir con la diabetes”**. En la Unidad de Educación Diabetológica de La Plana se atiende a una media diaria de 10 pacientes.

Hace unas semanas, Tere Marí recibía el premio Salud y Sociedad de la Conselleria de Sanidad, por sus **“constantes y valiosas actuaciones en la prevención, atención y formación a pacientes de diabetes”**. Tere le pide al 2009 que la diabetes se pueda curar, **“que se cumpla este sueño. Y pido salud, y seguir igual de activa, con las mismas ganas de hacer cosas.”**

**¿Qué expectativas de curación hay para los diabéticos?**

Hay muchas expectativas de que algo cambie, pero ¿para cuándo se podrá hacer algo con las células madre?. Esta investigación es nuestra única esperanza. No debe ser tan fácil aunque estoy confiada, ya no por mí. Confío en que dentro de 10 años los niños diabéticos puedan tener una posibilidad de cura, o de no inyectarse.

**¿Conocer bien la diabetes debe ser un gran paso adelante.**

La gente cuando conoce bien la enfermedad cambia su opinión. En un principio piensas que esta enfermedad cambia radicalmente tu vida, tu cali-



▶▶ **Vivir en clave diabética** ▶ Marí insiste en la importancia de prevenir y conocer la enfermedad.

dad de vida. Pero son conceptos erróneos y en este aspecto estamos nosotros, para enseñarles y que ellos comprendan todo. Cuando tienes información llevar la enfermedad es más fácil. La educación es fundamental, el paciente pasa 24 horas con la diabetes y debe saber manejarse y no depender de un centro médico. Es una enfermedad de todos los días y es imprescindible conocerla para controlarla. Nos dedicamos a abrir puertas, a divulgar, y al paciente a enseñarle a vivir con la diabetes, que lo sepa todo para que tome sus decisiones y siga su propia vida.

**–Y no debe ser lo mismo en los niños, o ser joven, ser adulto, para convivir con la diabetes.**

–Depende de la edad esta enfermedad se ve de una manera o de otra. Para la gente que es diabética a los 60 ó 80 años no representa el mismo cambio que para un joven. La diabetes en la adolescencia es lo más difícil. Si esta edad ya es complicada, la enfermedad añade mucha incertidumbre. Un joven puede ver a los 20 años su vida truncada, sus expectativas, es una enfermedad crónica y hay jóvenes que precisan insulina varias veces al día. Aquí sí que nos encontramos con un problema, porque los jóvenes diabéticos no quieren ser diferentes a los demás.

**–¿Hay edades de mayor riesgo?**  
–No hemos determinado que ha-

### de cerca

#### ▶ LA ESPERANZA Y FUTURO SON LAS CELULAS MADRE

**“Confío en que dentro de unos 10 años todos los niños diabéticos puedan tener una posibilidad de cura, o de no inyectarse”**



#### ▶ ENFERMEDAD CRÓNICA Y APRENDER A VIVIR

**“La diabetes en la adolescencia es la fase más difícil, los jóvenes diabéticos no quieren ser diferentes a los demás”**



ya una edad más propensa que otra, sin embargo, sí que hemos detectado que en los cambios de estación, en primavera y en otoño, se dan más casos de diabetes. Son épocas de debut, sobre todo en la T2, donde se dan un 80% de los casos, pero con un cambio de hábitos, disminuir las cantidades de comida, hacer ejercicio puede solventarse.

**–Una de sus constantes ha sido la diabetes en la escuela.**

–Los niños, reconozco, es lo más gratificante, realizamos talleres y funcionan muy bien. Es importante, además de que aprendan, que se relacionen con otros niños que son diabéticos. Porque son niños con un problema al que tienen que habituarse y vivir con él toda la vida, y, claro, que les repercute en su vida diaria, dependen de la insulina, y no pueden comer de todo.

**–Y es grave el avance del colesterol y la obesidad infantil.**

–En España estamos casi como en EE UU en obesidad infantil, es un problema muy serio. En los colegios los niños comen bien, pero no tienen hábitos alimentarios saludables. Hemos realizado encuestas a un instituto de Villarreal y descubrimos que los alumnos, por ejemplo, no le dan importancia al desayuno. Luego tienen que saber que un refresco de cola equivale a 4 sobres de azúcar y hay muchos niños y jóvenes que beben esto para co-

mer. Hay que concienciarse.

**–Hay personas diabéticas que lo ocultan por discriminación en el sector laboral.**

–Lo que hay es un gran desconocimiento, yo soy una persona con diabetes y trabajo además en este sector, y puedo decir que se dan menos bajas laborales, o se dan las mismas que tiene cualquier trabajador. Solo precisas, cada 3 ó 6 meses, realizar controles y analíticas, y solo dedicas un día. Hay que conocer más la diabetes. Desde la asociación y desde mi trabajo nos dedicamos a deshacer muchos malos entendidos.

**–¿Qué perfil y cifras tiene la diabetes en Castellón?**

–Hay un 14% de diabéticos en la población y Castellón somos una de las provincias españolas con un mayor porcentaje, y eso que somos zona mediterránea. Pero el problema no es el tipo de comida, es la cantidad que comemos. En la diabetes T2 hay un aumento a partir de los 40 años. Y otra cifra importante es que un 47% de personas que tienen diabetes no lo sabe. Es muy positivo conocer a tiempo la diabetes porque puede derivar en otras complicaciones. Y el perfil del diabético es de más 45 años, con exceso de peso, vida sedentaria, o con antecedentes familiares. Desde la asociación se realizan campañas de información y controles de azúcar, pero la gente es reacia. Incluso los mismos profesionales sanitarios huyen del control. Es importante saber si tenemos diabetes porque con información y unos pocos cambios puede normalizarse.

**¿Qué ha significado el premio Salud y Sociedad 2008?**

–Lo agradezco mucho. Me he pasado toda la vida trabajando, incluso en mi tiempo libre, para concienciar a la gente, explicar la diabetes, enseñar a los niños a vivir con ella. Es un premio gratificante, pero tengo que decir que desde la asociación me hicieron un homenaje en el que participaron mil personas, y mis niños me leyeron una carta. Fue muy bonito a nivel personal. El premio se lo dedico a todas las personas que son diabéticas, es un premio por ellos y para ellos. ≡

