



SALUD

ENDOCRINOLOGÍA



Los educadores enseñan a los pacientes a afrontar una enfermedad crónica que exige grandes dosis de organización y una combinación perfecta entre alimentación, actividad física y tratamientos especializados

## UNA AYUDA PARA APRENDER A CONVIVIR CON LA DIABETES

CRISTINA G. LUCIO

Rosa Yelmo y María Ángeles Álvarez se preparan para recibir a un nuevo paciente en su consulta del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid. Estas dos enfermeras saben que los padres de Ana María llegarán con el miedo grabado en los ojos y una sola palabra en la mente: diabetes. Saben que, al principio, todo serán preguntas, dudas e inseguridades; que la angustia será mayor que la razón. Pero también saben que, pasado un tiempo, los tres aprenderán a manejar a la enfermedad y volverán a llevar una vida totalmente normal. «Porque aprender a vivir con la diabetes y no para la diabetes es posible».

Yelmo y Álvarez llevan a cabo una labor fundamental tras el diagnóstico: la educación en diabetes. Con ejemplos, modelos prácticos y mucha comprensión, enseñan a los más de 400 niños que atiende la Unidad de Diabetes Pediátrica del centro madrileño y a sus familias a manejar una enfermedad que exige organización, seguimiento y un gran equilibrio entre alimentación, ejercicio y dosis de insulina.

«La clave es adquirir unos hábitos», subrayan estas educadoras que muchos días se acuestan y levantan con la diabetes después de haber tenido que atender desde casa las dudas de unos padres primerizos que no sabían cómo afrontar el susto de una hipoglucemia o la organización de un viaje.

La importancia de la educación en el control de la enfermedad es precisamente el lema del Día Mundial de la Diabetes, una jornada que, desde 1991, se celebra cada 14 de noviembre. Bajo la consigna *Toma el control de la diabetes, ¡ya!*, varias iniciativas recordarán en todo el mundo la necesidad de mantener a raya el trastorno para evitar otros problemas en el futuro. «Está comprobado que la formación hace que disminuyan entre un 70% y un 80% las complicaciones», apunta Rosa Yelmo.

Corroboran sus datos Esther Gil, presidenta de la Fundación Educatec, una organización sin ánimo de lucro que pretende fomentar el reconocimiento de los cuidadores de enfermedades crónicas en España. Y añade: «No sólo mejora la parte



Controlar periódicamente los niveles de glucosa en sangre es fundamental para un manejo adecuado de la enfermedad. En función de estas cifras, se adecúan e individualizan las terapias disponibles hoy en día.

CORBIS

clínica, sino su seguridad y su capacidad para afrontar otros retos en la vida».

**DIFERENCIAS.** Sin embargo, pese a estos beneficios, la educación diabetológica no está a disposición de los pacientes en todos los centros sanitarios de nuestro país. «La oferta es muy dispar», apunta Gil.

Según sus palabras, pese a que «en general, la cobertura básica de la enfermedad es buena en España», muchas veces, el enfermo tiene que buscar la información práctica sobre el manejo diario de su enfermedad en otros lugares, como las asociaciones de pacientes.

El paciente, explica Gil, sale del hospital con el diagnóstico

no a lo largo de toda la vida porque, en la mayoría de los casos, las limitaciones asociadas a la diabetes no se deben tanto a la enfermedad como al desconocimiento de cómo manejarla», insiste.

Para esta especialista, lo ideal sería que todas las unidades de diabetes contasen con endocrinólogos y enfermeras especialistas en la educación de la enfermedad que pudieran apoyarse en la labor de nutricionistas, podólogos y psicólogos, necesarios muchas veces para afrontar determinadas facetas de la enfermedad.

Iñaki Lorente sabe bien lo importante que puede llegar a ser el apoyo psicológico tras el pri-

plica este psicólogo de profesión que, desde que debutó con diabetes tipo 1 a los 30 años,

aporta su «granito de arena» colaborando con la Asociación Navarra de Diabéticos y la Fundación para la Diabetes en la atención de los pacientes. Como parte de su trabajo, ha escrito varios libros sobre la enfermedad que ayudan a afrontar el trastorno crónico y acaban con los mitos que siguen sobrevolando la enfermedad.

«Muchos padres siguen pensando que la diabetes de su hijo se debe a algo que hicieron durante el embarazo, que es culpa suya», confirma Rosa Yelmo, quien recuerda especialmente el caso de una pequeña que pensaba que «cuando dejara de portarse mal, la diabetes desaparecería y ya no tendría que volver a pincharse».

«Aunque las dudas son muchas y, al principio, parece que el mundo se te cae encima, la realidad es que se puede aprender a vivir con la diabetes», remarca Lorente.

La prueba la tienen Rosa Yelmo y María Ángeles Álvarez encima de su mesa: con sólo siete años, Carmen, una de sus pacientes, les explica en una carta que ya sabe que sólo necesita insulina cuando su sangre se vuelve demasiado dulce.

### 'DIABESIDAD'

Un problema creciente

La epidemia de obesidad que vive el planeta está provocando un aumento más que significativo de las cifras de diabetes, un fenómeno que ya se conoce como *diabesidad*. Hoy en día, aproximadamente 250 millones de personas sufren diabetes en todo el mundo y otros 300 están en riesgo de desarrollar a corto plazo el tipo 2 de la enfermedad, un trastorno que se asocia a los hábitos de vida poco saludables. Según datos de la Federación Internacional de Diabetes, más de la mitad de esos nuevos casos podrían prevenirse a través de medidas tan simples como una dieta equilibrada y actividad física regular.

en la mano, pero no siempre con las claves necesarias para saber vivir codo con codo y en armonía con esa enfermedad que acaba de llegar a su vida. «Y contar con esa información es clave, no sólo al principio, si-

mer diagnóstico. «A veces el impacto es muy grande. Manejar la diabetes depende mucho del autocontrol y, sobre todo para algunos padres, eso supone una gran responsabilidad que no siempre es fácil de asumir», ex-

**ELMUNDO.es**

► Especial:

Vea el vídeo sobre cómo trabajan los educadores en diabetes.