

## La diabetes, una enfermedad crónica con la que es posible convivir

► El Centre Cultural Sa Nostra acoge el ciclo de charlas organizado por la Asociación de diabéticos

MARIA LÓPEZ PALMA

■ Información y educación. Esas son las mejores herramientas que pueden darse a una persona diabética para que conviva de la mejor manera posible con la enfermedad. Conscientes de ello, las responsables de la Asociación de Diabéticos de les Illes Balears, Adiba, han organizado un ciclo de conferencias que se van a prolongar durante todo el año.

Manuela de la Vega, presidenta de Adiba, explica que hasta el momento, la entidad realizaba unas jornadas anuales en las que se divulgaban diferentes cuestiones relacionadas con la enfermedad. Sin embargo, el tiempo dedicado resultaba insuficiente, por lo que este año se ha optado por realizar una conferencia mensual en la que se trata un asunto de interés para este colectivo.

Según la presidenta de Adiba, se han intentado cubrir los aspectos más importantes: desde la nutrición hasta la vida sexual, pasando por el embarazo, el ejercicio físico o el cuidado de los pies. Según Manuela de la Vega, al colectivo le falta mucha información, comenzando porque muchos de ellos ni siquiera saben que son diabéticos. "Si tienen mareos o heridas que no cicatrizan con el tiempo que vayan al médico". En el caso de confirmarse un diagnóstico, la representante de Adiba subraya que cuidando la alimentación y el ejercicio físico se puede llevar una vida completamente normal. "En mi caso, yo no llevé bien la diabetes y llegué a la insuficiencia renal por no cuidarme, pero tuve suerte porque me trasplantaron", explica.

Leonor Bonnín, trabajadora social de Adiba está de acuerdo en que la difusión de aspectos relacionados con la patología, mejoran la calidad de vida de las personas con diabetes. "Las conferencias se dirigen a nuestros socios, al público general y a profesionales de la sanidad. El 10 por ciento de la población tiene diabetes y de éstos, un



La doctora Mercedes Codina durante su conferencia sobre diabetes y embarazo.

90 por ciento padecen la diabetes tipo 2, relacionada con la obesidad. El resto tienen diabetes infantil o de tipo 1", explica. Para evitar las complicaciones derivadas de esta dolencia es imprescindible una buena educación diabetológica. El problema es que las consecuencias no son inmediatas y a muchas personas les cuesta seguir las recomendaciones. Sin embargo, Leonor Bonnín dice que no es necesario llevar una dieta estricta sino que basta con tener una alimentación equilibrada.

Adiba ha contado con la colaboración de profesionales de la sanidad pública y privada para confeccionar este programa. También ha recabado el apoyo de la Obra Social de Sa Nostra. Además de las conferencias, la entidad ha organizado un taller de cocina que impartirá Cati Aguiló en el colegio Mata de Jonc. La primera sesión, ya celebrada, abordó las recetas navideñas. En la segunda, que se realizará el 17 de febrero, se ofrecerán consejos para llevar una buena

alimentación cuando se come fuera de casa. En abril se sugerirán recetas para elaborar *panades*, *crepsells* y *robiols*. Durante el último taller, que se celebrará en junio, se aprenderá la elaboración de recetas para el verano.

Asimismo se han organizado una serie de excursiones. Durante estas salidas las personas con diabetes recibirán los consejos de profesionales de la salud y aprenderán a conocer su cuerpo y sus reacciones ante el ejercicio físico.

### Próximas citas

La endocrina del Hospital de Son Espases, Mercedes Codina, fue la encargada de iniciar el ciclo con la conferencia *Diabetes y embarazo*, que se llevó a cabo en el Centre de Cultura Sa Nostra el pasado jueves. De la Vega precisó que es importante para la mujer diabética conocer qué debe hacer para disfrutar de un embarazo con salud.

La próxima cita será el 24 de fe-

brero. El podólogo Sion Lladó hablará sobre el cuidado de los pies. El 24 de marzo, intervendrá Tatiana Abend, de la Unidad de Coaching Salud USP Palma Planas. Su intervención versará sobre la gestión de la propia salud. El 28 de abril, la nutricionista Gabriela Nicola hablará sobre obesidad y diabetes. Por su parte Elena Muñoz, nutricionista, impartirá el 26 de mayo la conferencia *Alimentación y diabetes*. En el mes de junio, el día 30, se abordará la temática diabetes y sexualidad. El 29 de septiembre regresa la doctora Codina para explicar que son las bombas de insulina. En octubre se abordará la diabetes infantil-juvenil. En la conferencia de noviembre, *Salir de marcha*, se podrán conocer las consecuencias del consumo de drogas y alcohol. Por último, en diciembre se resumirá lo que hay que tener en cuenta a la hora de hacer ejercicio físico. Está previsto que todas las conferencias se celebren en el Centre de Cultura Sa Nostra.