



MARÍA LUSA RUIZ SANTIAGO EDUCADORA EN DIABETES

«Es una buena máxima menos plato y más zapato»

PEPE SEOANE

OURENSE / LA VOZ

Marisa Ruiz Santiago (Ourense, 1953) trata de educar a los diabéticos para que sepan convivir con su enfermedad. Lo hace en el Centro de Especialidades de Ourense.

—En diabetes casi siempre hay que empezar desde el principio, explicándolo todo. Las causas, los tipos de enfermedad, las pautas de conducta y las consecuencias del descontrol. La verdad es que la mayoría de la población es analfabeta funcional cuando hablamos de diabetes. No se sabe nada, o se sabe muy poco, sobre esta enfermedad.

—Y en muchos casos, además, seguramente manejará información equivocada..

—Desmontar mitos forma parte de la actividad. Aún perviven creencias que deberían estar desterradas, pero con las que hemos de pelear en el día a día.

—¿Por ejemplo?

—Asociar el uso de la insulina con la ceguera, o con las amputaciones, cuando, en realidad, la insulina nos permite controlar la enfermedad para evitar las consecuencias más graves. Es menos frecuente, pero aún nos preguntan si es contagiosa. Seguramente lo hacen confundidos, al existir en la enfermedad un factor hereditario, que tal vez no se entiende muy bien.

—¿Se engañan los pacientes?

—Sí. Escuchar frases como que



Marisa Ruiz desarrolla su actividad en Ourense. **PABLO ARAÚJO**

mi diabetes es de la buena, dichas por personas que no se cuidan lo necesario, o ver cómo algunas personas se controlan especialmente los días anteriores a los análisis, son algo frecuente. También es relativamente habitual que algunas personas se engañen diciéndose que tienen el azúcar un poquito alto, un año detrás de otro, sin hacer frente a la realidad. Dos análisis con tasas de glucosa superiores a 126 miligramos, en ayunas, requieren atención.

—¿Qué tal aceptan los enfermos el diagnóstico y la necesidad de cambiar hábitos de vida?

—Hay de todo. Los hay que se pregunta por qué se han de poner insulina, si no comen pan, ni patatas, ni pasteles. También hay quien lamenta que no vaya a poder tomar nunca más pas-

teles o tarta. Lo cual, por cierto, tampoco tiene porqué ser así.

—¿Tiene la sensación de que los enfermos atienden correctamente a las recomendaciones sobre alimentación e higiene?

—En líneas generales, creo que sí, pero también hay excepciones. Pensando en las fechas de fiesta, siempre aparecen personas que dicen que se van a pasar con la comida. ¿Qué te queda? Si sabes que van a exceder, lo mejor es recomendarles esa buena máxima a la que tantas veces recurrimos: menos plato y más zapato.

—¿Coinciden los análisis con lo que el enfermo dice que hace en su rutina diaria?

—No siempre. Es una pena que se engañen, pero ocurre con demasiada frecuencia.