

La implicación del paciente es fundamental para controlar la diabetes y evitar complicaciones futuras, según expertos



Foto: NOVO NORDISK
HUESCA, 16 Jun. (EUROPA PRESS) -

La diabetes es una enfermedad crónica y progresiva "que es imposible de mantener bajo control sin la implicación directa del paciente, quien tiene que comprender y asumir su enfermedad, así como seguir las recomendaciones de los expertos para evitar las complicaciones asociadas".

Así lo ha explicado el endocrinólogo del Hospital General San Jorge de Huesca y coordinador de la obra 'Diabetes Mellitus: aspectos para la atención primaria de salud', José Antonio Chena, publicación que cuenta con el apoyo del Departamento de Salud del Gobierno de Aragón y la colaboración de Novo Nordisk, que pretende ser un manual de ayuda para los profesionales sanitarios que tratan cada día con personas que padecen diabetes.

La directora médica del Hospital San Jorge de Huesca y encargada de presentar el manual, María Teresa Villarroel, ha señalado que esta obra "supone una herramienta fundamental para el día a día de los profesionales, que deben trasladar a las personas con diabetes la importancia de seguir las recomendaciones higiénico-dietéticas, el tratamiento farmacológico o de no olvidarse de las revisiones oftálmicas y de los pies".

En este sentido, ha dicho que los profesionales sanitarios, tanto médicos de Primaria como endocrinólogos, "deben aportar a las personas con diabetes toda la información y asesoramiento necesarios para que puedan controlar la enfermedad".

Por su parte, el doctor José Antonio Chena ha precisado que la diabetes, que en España afecta al 12 por ciento de la población entre 30 y 65 años, "es una "enfermedad silenciosa, que en ocasiones no produce síntomas y cuando se manifiesta puede ser demasiado tarde para evitar complicaciones".

Además, dada su prevalencia actual y el aumento previsible de su incidencia "por la pandemia de obesidad que nos amenaza, ocupa un lugar importante en las consultas de Atención Primaria", ha indicado el especialista.

LESIONES

La hiperglucemia crónica, incluso en ausencia de síntomas, supone lesiones en múltiples tejidos, entre ellos, la retina, los riñones y el sistema cardiovascular.

El endocrinólogo del Hospital General San Jorge de Huesca ha apuntado que "el mal control glucémico produce un daño metabólico y vascular generalizado, sin excepciones, daños a nivel cardíaco (angina e infarto de miocardio), renal (insuficiencia renal que con frecuencia requiere diálisis), oftalmológico (retinopatía diabética y ceguera), cerebral (ictus) y de extremidades inferiores (amputaciones), que son los más conocidos, y a la vez temidos por la población general, y por los diabéticos en particular".

En este sentido, la nefropatía diabética es una de las principales complicaciones de la diabetes, pero además, es la primera causa de fallo renal en los países desarrollados y entre un 10 y un 20% de las personas que sufren diabetes muere por este motivo. Asimismo, las personas con diabetes tienen entre 15 y 40 veces más riesgo de sufrir una amputación de extremidades inferiores.

La directora médica del Hospital San Jorge de Huesca ha sostenido al respecto que "todas las complicaciones de la diabetes deberían concienciar a la sociedad de la magnitud del problema y de la verdadera epidemia que ya supone esta enfermedad; hemos avanzado mucho en esto, pero todavía hay que seguir incidiendo en campañas de sensibilización social ante la problemática que supone la diabetes".

DIETA SALUDABLE Y EJERCICIO

El control de la diabetes es fundamental para evitar todas las complicaciones, es decir, mantener bajo control el nivel glucémico. Según ha expuesto Chena, "lograr el control metabólico y de los factores de riesgo cardiovascular es el objetivo fundamental en todo paciente con diabetes".

Para eso, "los dos pilares fundamentales son mantener una dieta saludable y realizar ejercicio moderado y adecuado a cada paciente; y eso es lo que debemos trasladar a los pacientes".

En relación con la alimentación, el experto ha asegurado que el paciente diagnosticado de diabetes tipo 2 debe adquirir los conocimientos necesarios para controlar los carbohidratos, y secundariamente la glucemia.

Además, "debe concienciarse de que el factor de control más importante es la pérdida ponderal, por pequeña que sea, merced a un cambio en los hábitos higiénico-dietéticos permanente".

El especialista ha remarcado que realizar ejercicio físico moderado favorece el descenso del azúcar en sangre, controla la presión arterial y los niveles de colesterol, a la vez que ayuda a mantener un peso saludable.

La educación diabetológica también se extiende al tratamiento farmacológico, que en el caso de la diabetes tipo 2 comienza con los antidiabéticos orales.

Chena ha considerado que "los profesionales tenemos una importante labor a la hora de trasladar al paciente la importancia de seguir las recomendaciones farmacológicas, pero sin duda, lo más difícil es hacerles comprender que la administración de insulina no significa un empeoramiento de la enfermedad, y que no hay que esperar a la aparición de la primera complicación grave para modificar el tratamiento, ya que estamos llegando tarde a la insulinización del paciente".