

*Recibir educación diabetológica es esencial para una mejor evolución de la enfermedad*

# No se cura, pero se controla

**IGNACIO S. TOUS**

Barcelona

En diabetes el papel del enfermo es especialmente decisivo. Se estima que en la tipo 1, la menos frecuente, el 90% de las acciones del tratamiento las realiza el propio paciente. De hecho, "es la única enfermedad de la historia que ha demostrado que casi la mitad de las complicaciones crónicas son evitables con un buen control", asegura Alfonso José López Alba, editor de la revista de divulgación de la Sociedad Española de Diabetes.

En los programas de educación terapéutica de diabetes se ofrecen consejos básicos a los pacientes recién diagnosticados del tipo 1. Dieta, insulina y ejercicio son las tres bases para un buen conocimiento de la enfermedad. Aprender el comportamiento de cada alimento es clave para elegir la dieta más apropiada. También se deben seguir unas pautas básicas para realizar ejercicio de forma adecuada y segura. La diabetes tipo 1, y algunos casos de la 2, requieren un buen conocimiento de la insulina para ajustar las dosis que se administran en función de cada situación. Además, todos los pacientes deben saber medirse el nivel de glucosa en sangre, porque será lo que determine su estado de salud en cada momento. "No basta con tener una tabla donde tengan apuntadas todas las cifras de glucosa, los pacientes continuamente se convierten en los responsables de la toma de decisiones que incidirán en el control de la diabetes", aclara Margarida Jansà, enfermera especialista en educación terapéutica. Durante el primer año el enfermo debe acudir con mayor frecuencia al centro médico para recibir la educación oportuna y así conseguir la mayor autonomía posible.

Con frecuencia, por un fallo en la administración de la insulina, o cuando no se ha comido suficiente, por ejemplo, el nivel de azúcar en sangre puede bajar y producirse una hipoglucemia, cuando la glucosa está por debajo de 70mg por decilitro de sangre. Por eso, explica Jansà, "uno de los primeros consejos que damos es que siempre lleven un sobre de azúcar encima". Las tiras reactivas suponen un enorme avance ya que permiten saber, de forma sencilla y en cualquier momento del día, cómo están los niveles de glucosa. Cuestan unos 0,30 céntimos y suponen una importante herramienta para el autocontrol de la diabetes, "con tal sólo evitar una hipoglucemia severa que requiera atención sanitaria, estamos pagando las tiras de unos 10 años de ese paciente", añade López Alba.

Para mejorar el control, Nausipharma es un proyecto de sanidad electrónica en fase de implantación para gestionar la información de pacientes con

diabetes. Esta información se recoge a través de las farmacias, donde se almacena en el perfil de cada enfermo un histórico de datos relevantes como la tensión arterial, el índice de masa corporal y la glucemia. Con estos datos la farmacia emite informes que facilitan que el médico pueda valorar si el estado del enfermo ha mejorado y tenga un control real de su estado y de las hipoglucemias. "Al final conseguimos un aprovechamiento de los recursos que facilita una reducción de costes. Se genera una mejor atención y seguimiento y, en definitiva, el paciente gana calidad de vida", explica Juan Manuel Rovira, farmacéutico y director técnico del proyecto Nausipharma.

Por su parte, desde la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya (FEFAC)

afirman que "se ha planteado a la Administración una acción en las farmacias catalanas con dos objetivos esenciales: mejorar la calidad de vida del dia-

**Las tiras reactivas permiten saber en cualquier momento del día cómo están los niveles de glucosa en sangre**

bético, evitando la aparición de complicaciones serias que la deterioran gravemente, y, consecuentemente, reducir el coste sanitario". Esta intervención de la farmacia pretende ayudar al paciente a controlar los niveles de glucosa por medio del segui-



miento periódico, mejorando el cumplimiento terapéutico, asesorándole en su dieta, mo-

tivando hábitos saludables y controlando colesterol, peso y tensión arterial. ●