

Controlar los niveles de azúcar en sangre ayuda a entender la diabetes y minimizar los riesgos de complicaciones



Foto: EUROPA PRESS/SANOFI
MADRID, 8 May. (EUROPA PRESS) -

Controlar los niveles de azúcar en sangre "ayuda a entender la diabetes y minimizar los riesgos de complicaciones", según los expertos de Lilly, que acaba de lanzar el programa 'Contigo paso a paso' para "concienciar a los pacientes insulinizados sobre la importancia de controlar periódicamente los niveles de glucosa".

Para los especialistas de esta farmacéutica, un manejo adecuado de la enfermedad "pasa por un buen tratamiento farmacológico, una alimentación saludable y la realización de actividad física con frecuencia". Sin embargo, a ello debe añadirle un seguimiento exhaustivo de la enfermedad, algo que pretenden que se cumpla mediante este programa de formación diabetológica.

En él, se recoge un gran número de consejos "para resolver todos los aspectos, dudas e incógnitas a las que se enfrentan los pacientes con diabetes a la hora de afrontar el inicio del tratamiento con insulinas de acción rápida en las comidas", explican los miembros de Lilly. Esto es especialmente importante en los pacientes con diabetes tipo 2, ya que en esta variante de la enfermedad "hay implícita una progresión natural de la patología que puede derivar en un desajuste de los niveles de azúcar en sangre, aun a pesar del tratamiento", confirman.

Otro momento en el que se antojan fundamentales las mediaciones de azúcar en sangre es "cuando se inicia la fase de insulinización en las comidas", informan. Así se conseguirá "comprobar si se logran los objetivos establecidos por el especialista, aprender cómo reaccionan los niveles de azúcar en sangre durante las distintas comidas y colaborar con el médico o educador en diabetes para concretar la necesidad de ajustar nuevamente la dosis de insulina", indican los expertos.

HAY QUE TENER CUIDADO CON LAS HIPERGLUCEMIAS E HIPOGLUCEMIAS

Por otro lado, se debe tener cuidado con las hiperglucemias que, para detectarlas a tiempo "conviene saber que uno de sus principales síntomas es el aumento de la necesidad de beber y orinar", mantienen. Además, "se produce un cansancio exagerado, puesto que la falta de insulina, encargada de transportar los azúcares a

las células, no permite al organismo recibir todo el aporte energético que precisa para funcionar con normalidad", zanja.

En el caso opuesto de las hipoglucemias, los síntomas más habituales que pueden ayudar a detectarlas son "sensación de debilidad, sudoración, temblores, hambre, confusión o desorientación", afirman. Éstas están producidas por "la realización de más actividad física de la habitual, por un cambio en los horarios de comida o por un consumo excesivo de alcohol", advierten.

Sin embargo, hay una forma de contrarrestarlas, que no es otra que "ingerir una correcta cantidad de hidratos de carbono, así como controlar frecuentemente de los niveles de azúcar", explican los expertos. Además, cuando se recibe tratamiento con insulinas, éste "puede contribuir a mantener estables los niveles glucémicos del paciente", manifiestan.

Por ello, es importante medir bien la glucosa sanguínea en ayunas y tras la primera ingesta de alimentos del día. También se debe realizar la prueba antes y después de comer, así como la misma tarea en la cena. Por último, registrar todos los alimentos y cantidades aproximadas de cada comida, y compartir la información con el médico o educador en diabetes "puede ser beneficioso", concluyen.