



«Es un pinchacín de nada»

Cientos de personas se hacen análisis en las carpas instaladas por el Día Internacional de la Diabetes

:: **ÁLVARO MACHÍN**

SANTANDER. «Un pinchacín de nada». La frase se repitió ayer decenas de veces en la Plaza del Ayuntamiento. Hubo colas en la carpa en la que trabajaban cinco profesionales del Colegio Oficial de Enfermería. Rellenar un test y la prueba (el pinchazo en un dedo). Una glucemia capilar para conocer el nivel de azúcar en sangre y, en resumen, detectar el riesgo de padecer diabetes. Porque la carpa de enfermería y otras dos más (con médicos, dietistas y cocineros) se colocaron para celebrar por anticipado (porque es mañana, pero con la huelga no era

la mejor fecha) el Día Internacional de la Diabetes, una enfermedad que sufren 70.000 personas en Cantabria. La mejor muestra de la necesidad de prevención, una frase. «El resultado de los tres primeros a los que he hecho el análisis ha dado que existía riesgo de padecerla». Lo decía a última hora de la mañana Verónica Palacios, enfermera. Por entonces llevaban ya doscientos análisis.

«Si nos dejamos asesorar y cumplimos con las recomendaciones médicas, todos los enfermos podemos hacer una vida completamente igual que el resto», comentaban desde la Asociación Cántabra de Diabetes. Lo primero es detectar. Prevención. En la carpa de enfermería les entregaban un test para rellenar y luego les hacían unos análisis. «Hay que esperar cinco minutos y ya está». Hubo mucha gente desde primera hora. Si la hemoglobina está en orden, perfecto. Pero

si el dato indicaba zona de riesgo, la recomendación era visitar la siguiente carpa. «Aquí hay podólogos para dar consejos sobre el pie de diabético y médicos que recibimos a los que sufren la enfermedad para hacerles una evaluación inicial, detectar problemas, darles indicaciones... Lo primero, que vayan a su médico de cabecera, además de consejos para evitar el sedentarismo, mejorar la dieta y reducir riesgos cardiovasculares... Porque la diabetes entorpece la calidad de vida», comentaba Bernardo Lavín, del Co-

legio de Médicos. Y en esa calidad de vida es clave la alimentación. Por eso, en la jornada no podía faltar un guiño a la cocina. «Se puede comer de todo, pero con cuidado y sabiendo la composición de cada cosa». Ahí está la clave. Y ese es el mensaje que repetían a los que se sentaron ante los fogones con el cocinero Alfonso Mancebo –de El Molino de Puente Arce–, Asunción Barcelona (educadora para la diabetes) e Isabel González (dietista). «Si el diabético sabe de qué está hecho, sabrá si puede comer más de una cosa o de otra». Más de uno probó los garbanzos con bacalao y tomó nota de un menú navideño con sopa (para quitar el hambre y no pasarse con lo demás), «un segundo plato con fibra que ayude a que la glucosa suba menos y una macedonia»... Pero siendo conscientes de que llegan días de excesos. De hecho, por la tarde, hicieron tostadas. Con sacarina, eso sí.

EL DATO

70.000

personas sufren la diabetes en Cantabria, lo que supone en torno al 14% de la población.



Los profesionales del Colegio de Enfermería atienden a uno de los vecinos que se hizo el análisis. :: **ANDRÉS FERNÁNDEZ**