



Educar en diabetes

Las personas con diabetes podemos llevar una vida saludable y normal pero, para ello, hace falta contar con una herramienta básica: la educación terapéutica. La formación diabetológica es la vía para aumentar de forma significativa tanto la calidad como la cantidad de vida.

Esta patología debe tener una serie de cuidados fundamentales para que la vida de los que somos diabéticos sea lo más parecida posible a la de los que no la sufren. Entre estos requisitos está contar con unos hábitos alimenticios saludables, realizar ejercicio físico regular y seguir el tratamiento farmacológico que aconseje el equipo médico. Y, en este sentido, el autocontrol, mediante la medición de los niveles de glucosa en sangre, independientemente del tratamiento que se siga, es crucial en la toma de decisiones sobre el plan de alimentación, ejercicio o tratamiento farmacológico. Estos cuidados pueden parecer obvios pero sorprendentemente los pacientes seguimos encontrándonos con numerosas barreras por parte de las administraciones públicas para que proporcionen educación en diabetes.

Apostar por políticas orientadas a la formación terapéutica contribuirían a que el colectivo adquiramos los conocimientos necesarios sobre esta patología para su correcto control y tratamiento, permitiéndonos adaptarla a nuestra vida cotidiana, y no al contrario, como ocurre actualmente. Esta medida, que se supone tan obvia, implicaría reducir significativamente el desarrollo de muchas otras enfermedades crónicas y disminuiría notablemente el gasto sanitario.

El Día Mundial de la Diabetes, que se celebró el 14 de noviembre, es el marco perfecto para reclamar y exigir una edu-

cación diabetológica continua y estable en el tiempo por parte de las administraciones públicas como mejor método para la consecución de una vida saludable de las personas con diabetes. En resumen, se trata de invertir en la autonomía y capacitación del paciente. La pregunta del millón es: ¿por qué todavía no se hace.

ÁNGEL CABRERA HIDALGO

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES