

Diez recomendaciones para mantener la diabetes bajo control en 2018

- **La diabetes es una enfermedad crónica que implica la modificación de estilos de vida, una correcta alimentación, ejercicio físico y la utilización de ciertos fármacos para su control**

Madrid, 4 de enero de 2018.- La diabetes es una enfermedad crónica que implica la modificación de estilos de vida, una alimentación adecuada, ejercicio físico y la utilización de fármacos. Para su tratamiento es fundamental que las personas aprendan a manejarla de forma correcta con el objetivo de tener una buena calidad de vida y evitar posibles complicaciones. Por ello, Mercedes Galindo, asesora de la Fundación para la Diabetes, ofrece una serie de recomendaciones para mantener un óptimo control y que las personas con diabetes puedan disfrutar de su día a día con normalidad:

1. **Aprender a convivir con la diabetes.** Es importante conocer qué es la diabetes, los principales cuidados y realizar los cambios necesarios para el buen control. La persona con diabetes y sus familiares deben recibir educación diabetológica y apoyo emocional. La Fundación para la Diabetes destaca la importancia del rol del educador en diabetes y apuesta por la educación de la persona como herramienta indispensable para facilitar el autocuidado, la adherencia al tratamiento y el control metabólico.
2. **Adaptar la alimentación.** La alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes y contribuye a retrasar o evitar la aparición de complicaciones. La alimentación de la persona con diabetes es similar a la de cualquier persona: deben repartirse los alimentos a lo largo del día, es decir, realizar entre 3 a 5 tomas según características personales y pauta de tratamiento (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), evitando comidas con una alta cantidad de hidratos de carbono o bien que sean de absorción rápida, ya que elevan la glucosa de forma considerable. El cuidado de la alimentación forma parte de su tratamiento, por lo tanto, no se puede hablar de tipos de alimentos y cantidades sin hablar también de la actividad física que realiza, los medicamentos que toma o si padece o no otras enfermedades como colesterol o hipertensión. En definitiva, es un conjunto de factores que deben considerarse globalmente y que hacen que cada persona con diabetes tenga una dieta única y personalizada, que debe ser confeccionada con el apoyo del equipo sanitario.
3. **Mantener una hidratación adecuada.** Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de deshidratación porque un nivel elevado de glucosa en sangre provoca que los riñones intenten eliminarla en forma de orina. Por esta razón, las personas con diabetes suelen tener más sed cuando se produce una hiperglucemia. El agua debe ser la base de la hidratación de una persona con diabetes. Existen otras bebidas que ayudan a mejorar la hidratación como zumos naturales o sin azúcares añadidos, refrescos “light” o “cero” que contienen edulcorantes en lugar de azúcar y por lo tanto no aumentan la glucemia, bebidas para deportistas o infusiones, pero siempre de forma ocasional.
4. **Practicar ejercicio de forma regular.** La práctica de ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes y previene las complicaciones asociadas. Sus beneficios se producen a muchos otros niveles: mejora las cifras de tensión arterial, de colesterol y la función cardiovascular. El tipo de ejercicio y la intensidad debe adaptarse a la edad y la condición física de cada persona con diabetes.

5. **Realizar controles de glucosa con frecuencia y de forma estructurada.** El análisis de los niveles de glucosa en sangre realizado por la propia persona o un familiar permite conocer las cifras de glucemia en cualquier momento y detectar posibles complicaciones agudas, hipoglucemias (bajadas de glucosa) o hiperglucemias (subidas de glucosa). Se recomienda realizar entre 5 y 6 controles al día, antes de cada comida y antes de ir a dormir para disponer de información y ajustar la pauta de insulina o del tratamiento en general, si fuera necesario. Si se practica ejercicio, se recomienda realizar un análisis antes del inicio de la actividad, alguna medición extra mientras se practica ejercicio de larga duración, así como una vez acabado.
6. **Actuar rápido ante una hipoglucemia.** Es habitual que durante una hipoglucemia se coma de forma descontrolada y con gran voracidad. Ello conlleva una ingesta total de hidratos de carbono superior a los gramos indicados, que suele ser la causa de un rebote o hiperglucemia en las horas posteriores.
7. **Evitar las complicaciones de la diabetes.** Es importante mantener las cifras de glucosa en sangre en el nivel óptimo antes y después de las comidas. Igualmente, es necesario controlar la presión arterial y los niveles de colesterol.
8. **Realizar revisiones oftalmológicas.** Es fundamental que las personas con diabetes realicen revisiones periódicas especialmente del estado de la retina para prevenir, detectar y tratar con éxito cualquier tipo de complicación.
9. **Cuidar los pies.** Las personas con diabetes pueden presentar alteraciones de la sensibilidad y de la circulación. Es importante realizar una inspección diaria de los pies comprobando la ausencia de lesiones y visitar con regularidad al podólogo.
10. **Ser adherente con la medicación.** La medicación es una parte del tratamiento que junto a la alimentación y el ejercicio son pilares fundamentales, por eso es preciso pactar y seguir las recomendaciones que junto a profesionales sanitarios se prescriban. La insulina es la base farmacológica en el tratamiento de la diabetes tipo 1, y distintos fármacos orales y/o insulina en la diabetes tipo 2.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 91 360 16 40

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Paula Pérez / Ángela Rubio

pperez@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019