



Alimentación, ejercicio y adherencia, ejes para el buen control en diabetes

► Quedarse ciego o tener siempre que pincharse, falsos mitos

G. S. M. Realizar ejercicio de forma regular para controlar la glucemia, alcanzar el peso adecuado, no fumar, utilizar la medicación correctamente, tomar zumos o leche y no azúcares simples en el caso de que aparezcan hipoglucemias y realizar autoanálisis y autocontroles de glucemia son algunos de los consejos fundamentales para que los diabéticos tengan controlada su enfermedad. Al menos así lo recoge en una ficha la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac), que la semana pasada lanzó la decimosexta entrega ordinaria de la campaña de educación para la salud conocida como *Recomen-*

daciones Sefac a la población.

Además de estos consejos, se aclaran algunos falsos mitos, como que sufrir diabetes equivale a tener que inyectarse insulina: "En la diabetes tipo 2 se suele optar al inicio por un tratamiento de ejercicio, dieta y fármacos en comprimidos, y sólo se pasa a la insulina si con estas medidas los resultados terapéuticos no son satisfactorios", se describe en la ficha.

Otra creencia entre los diabéticos, según Sefac, es que sufrir la enfermedad implica quedarse ciego, "cuando en realidad este desenlace puede frenarse con un control estricto del azúcar en la sangre, de la presión arterial y del colesterol". "Además -continúa explicándose- existen procedimientos para tratar este problema, como la fotocoagulación con láser".