

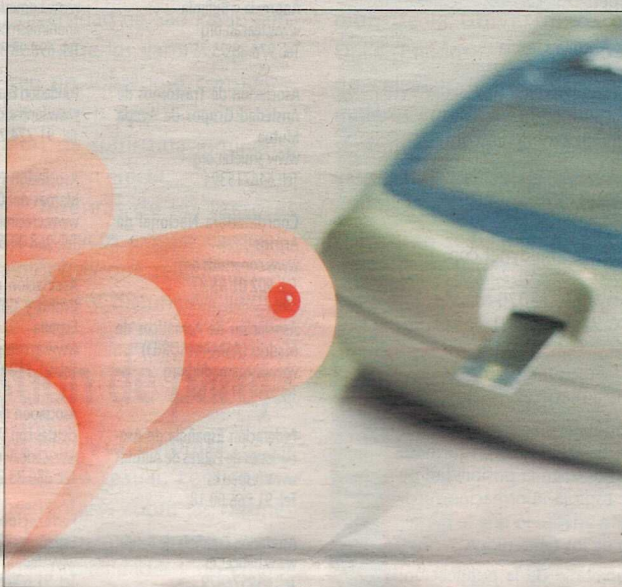
Un buen control de la diabetes requiere un equilibrio entre dieta, ejercicio y medicación

LO IMPORTANTE ES MANTENER EL AZÚCAR EN SANGRE EN UNOS NIVELES CORRECTOS PARA EVITAR O RETRASAR LA APARICIÓN DE COMPLICACIONES

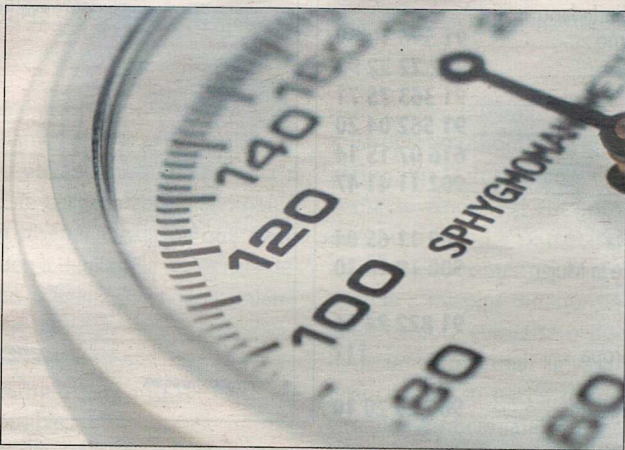
La diabetes es una enfermedad que afecta al metabolismo y se caracteriza por producir niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia). En España afecta al 6 por ciento de la población y en un elevado número de casos el afectado no sabe que padece la enfermedad. La hiperglucemia crónica provoca daños en varios órganos, sobre todo en riñones, ojos, nervios y sistema cardiovascular. Por eso es importante su diagnóstico precoz y tratamiento para mantener el nivel de glucosa en sangre controlado y evitar complicaciones. Un buen control de la diabetes requiere un equilibrio

entre dieta, práctica de ejercicio de forma regular y medicación.

Con objeto de concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir y tratar la diabetes, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha elaborado un conjunto de recomendaciones sobre la prevención y tratamiento de esta enfermedad, ya que está ampliamente demostrado que el coste humano y económico de la diabetes se podría reducir notablemente si se invirtiera en prevención, sobre todo en el diagnóstico temprano, para evitar la aparición de complicaciones. Pág. 5



Controle su tensión arterial regularmente



Alrededor del 70 por ciento de los españoles no controla adecuadamente su tensión arterial, lo cual aumenta de forma importante el riesgo de padecer accidentes cardíacos o cerebrovasculares. Además, existe una gran proporción de

de la presión, será necesario recurrir al tratamiento farmacológico. Hoy en día, afortunadamente, existen muchos medicamentos para reducir la presión arterial de gran eficacia y con mínimos efectos secundarios.

Mujeres estresadas

Esta nueva era ha multiplicado el trabajo de la mujer. Si las de antaño se tenían que preocupar por las labores domésticas y la educación de los hijos, las de hoy no se han librado de estos quehaceres y cargan además con responsabilidades laborales. Tienen que hacer verdaderos malabarismos para cumplir con el trabajo, tener la casa a punto, ser la pareja perfecta y estar siempre dónde y cuándo sus obligaciones maternas requieran. Cumplen con todos sus 'deberes' pero en muchas ocasiones se olvidan de cuidarse. Con tanto ir y venir, muchas de ellas se sientan estresadas, como a punto de explotar. Pág. 11



Verrugas

Las verrugas son pequeñas protuberancias de la piel causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Son más comunes en la cara y las manos, pero también pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. Si no se tratan, pueden crecer y causar molestias.

Las verrugas son pequeñas protuberancias de la piel causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Son más comunes en la cara y las manos, pero también pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. Si no se tratan, pueden crecer y causar molestias. En cualquiera de los casos, es importante consultar con un dermatólogo para un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado.

Uno mismo puede tener una verruga en la cara y sentirse muy avergonzado. Es importante tener en cuenta que las verrugas son contagiosas y pueden transmitirse a través del contacto directo con la piel afectada. Por lo tanto, es importante evitar tocar o rascar las verrugas y mantener una buena higiene personal.

REGALE SALUD



Un buen control de la diabetes requiere un equilibrio entre dieta, ejercicio y medicación

LO IMPORTANTE ES MANTENER EL AZÚCAR EN SANGRE EN UNOS NIVELES CORRECTOS PARA EVITAR O RETRASAR LA APARICIÓN DE COMPLICACIONES

La diabetes es una enfermedad que afecta al metabolismo y se caracteriza por producir niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia). En España afecta al 6 por ciento de la población y en un elevado número de casos el afectado no sabe que padece la enfermedad. La hiperglucemia crónica provoca daños en varios órganos, sobre todo en riñones, ojos, nervios y sistema cardiovascular. Por eso es importante su diagnóstico precoz y tratamiento para mantener el nivel de glucosa en sangre controlado y evitar complicaciones.

Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1, que aparece generalmente en niños y se caracteriza por la ausencia de una hormona denominada insulina y cuyo tratamiento consiste en aportar esta sustancia al organismo; y tipo 2, que suele aparecer en adultos, se caracteriza porque el organismo no

para evitar la aparición de complicaciones.

Recomendaciones

● **Ejercicio:** la práctica regular de ejercicio es clave para los diabéticos porque ayuda a controlar la glucemia, perder peso y controlar la tensión arterial.

● **Dieta:** una correcta alimentación ayuda a mantener los niveles de glucosa y lípidos en sangre.

● **Pérdida de peso:** la diabetes se asocia al sobrepeso y a la obesidad, por ello es necesario alcanzar el peso adecuado y mantenerlo.

● **Tabaco:** el diabético no debe fumar ya que es un factor de riesgo cardiovascular que se añade a los propios de la diabetes.

● **Medicación:** al ser una enfermedad crónica, el tratamiento es de por vida. Aunque no presente síntomas, la hiperglucemia daña al organismo y

nálisis (medida de glucosa) sirve para hacer ajustes por el propio paciente (autocontrol) que permitan mantener este equilibrio. La frecuencia del autoanálisis es distinta para cada paciente, por lo que se deben seguir las indicaciones del personal sanitario.

● **Chequeos periódicos:** para prevenir las complicaciones en distintos órganos hay que visitar al oftalmólogo, al

nefrólogo y a otros especialistas periódicamente, aunque no note síntomas.

● **En el embarazo:** mujeres sanas pueden desarrollar diabetes en el embarazo. El riesgo depende de la edad, obesidad y antecedentes previos o familiares. Es necesario un buen control de la glucemia para evitar las consecuencias sobre la madre y sobre el feto.



El autoanálisis sirve para que el paciente haga los ajustes precisos.

● **Educación diabetológica:** cuanta más información tenga el diabético sobre su enfermedad más fácil le va a ser cumplir con su tratamiento y con todas las recomendaciones sobre hábitos saludables. No olvide que lo

importante es mantener el azúcar en sangre en unos niveles correctos para evitar o retrasar la aparición de complicaciones. ♦

FUENTE: Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC).

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es la hemoglobina glicosilada?

La hemoglobina (proteína que circula en la sangre y transporta el oxígeno) se une a la glucosa formando la hemoglobina glicosilada (HbA1). Cuanto mayor es la cantidad de glucosa en sangre, más se une a la hemoglobina y su porcentaje de unión indica cuál ha sido la cantidad media de glucosa circulante durante el tiempo de vida de la hemoglobina (120 días). No debe superar el 7 por ciento. Su medida permite saber el promedio del nivel de azúcar en las últimas semanas, mientras que un examen de glucosa en la sangre indica el estado del control de la diabetes en ese momento determinado.

¿Me voy a quedar ciego toda la vida?

colecsterol. Actualmente existen procedimientos para tratar este problema, como lo fotocoagulación con láser.

¿La diabetes puede afectar a mi salud sexual?

Existe la posibilidad de que la diabetes afecte a la salud sexual produciendo impotencia o disfunción eréctil. Esto se debe a que las arterias que irrigan los genitales pueden obstruirse, al igual que otros órganos del cuerpo. Mientras más cuide de su diabetes y de sus niveles de azúcar, menor es el riesgo de que esto ocurra.

Me han diagnosticado diabetes, ¿me tendré que pinchar?

En la diabetes tipo 2 la mayoría de los pacientes, al inicio de la enfermedad, sólo hacen dieta y ejercicio, aunque también pueden necesitar tomar fármacos en comprimidos, los antidia-

de la que dispone o no la segrega en cantidad suficiente, y su tratamiento se basa en antidiabéticos orales o insulina.

Con objeto de concienciar a los pacientes de la importancia de prevenir y tratar la diabetes, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha elaborado un conjunto de recomendaciones sobre la prevención y tratamiento de esta enfermedad, ya que está ampliamente demostrado que el coste humano y económico de la diabetes se podría reducir notablemente si se invirtiera en prevención, sobre todo en el diagnóstico temprano,

do correctamente la medicación para controlar el nivel de azúcar en sangre.

● **Hipoglucemia:** es el efecto secundario más grave derivado del tratamiento con medicamentos antidiabéticos orales y con insulina. Si aparece se deben tomar zumos, leche o bebidas azucaradas mejor que azúcares simples, que pueden provocar hipoglucemia de rebote.

● **Autoanálisis y autocontrol de glucemia:** un buen control de la diabetes requiere un equilibrio entre dieta, ejercicio y medicación. La información que proporciona el auto-

Una correcta alimentación es importante en cualquier persona, pero aun más en el diabético. Junto con el ejercicio, la dieta es la base del tratamiento. Esto no quiere decir que haya que seguir un régimen estricto de por vida o que haya alimentos que no pueda volver a probar. Saber comer bien le va a permitir comer variado. Eso sí, sin cometer excesos y sabiendo qué alimentos son recomendables y cuáles no, podrá integrar en su vida normal los hábitos saludables en cuanto a nutrición se refiere; unos hábitos que, por otra parte, debería seguir toda la población.

¿Me voy a quedar ciego?

Una de las complicaciones más frecuentes de la diabetes es la aparición de retinopatías (causadas por el daño a los vasos sanguíneos de la retina) que están relacionadas con la duración de la enfermedad. Ante los primeros síntomas de pérdida de visión u otras alteraciones oftálmicas se debe acudir al médico. Para prevenir la retinopatía hay que tener un control estricto del azúcar en la sangre, de la presión arterial y del

béticos orales. Estos ayudan al organismo para que pueda utilizar su propia insulina sin tener que inyectarse. Las inyecciones se usan sólo tras agotar todos los demás recursos terapéuticos.

¿Qué es el pie diabético?

Una de las consecuencias más frecuentes de la diabetes es la aparición de lesiones en los pies que pueden evolucionar a ulceraciones o infecciones y que pueden llegar en casos graves a la gangrena e incluso a la amputación. Es muy importante cuidar bien los pies, y esto incluye una buena higiene, elegir un calzado adecuado, observarse los pies para detectar cualquier herida o lesión y tratarla antes de que evolucione, etc.

Me acataré más y durante más tiempo, ¿puede ser por la diabetes?

Sí. Los diabéticos presentan más infecciones, sobre todo respiratorias, urinarias, de tejidos blandos (pie diabético) y enfermedad periodontal. La hiperglucemia les produce una peor respuesta inmunitaria y a su vez las infecciones les producen descompensación en los niveles de glucosa en el organismo.

ESCUCHA A TUS OJOS

Conjuntivitis por irritación • Afecciones alérgicas de la conjuntiva • Conjuntivitis estivales

Se vende en Farmacias

Miraclar®
SOLUCIÓN OFTÁLMICA
Nafazolina clorhidrato (INSTILACION OCULAR)

No administrar más de 3 días seguidos sin consultar con el médico.
No administrar en caso de glaucoma.
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

QUINOSA FARMA
CPS: 08009