



**Jornadas sobre diabetes**

La asociación Huelva Diabetes celebró ayer la octava edición de sus Jornadas Diabetológicas tras el día mundial de la enfermedad, el 14 de noviembre, que este año se dedicaron a la alimentación

# El 12% de los onubenses padece diabetes

Una charla trató la alimentación, clave para afrontar la enfermedad

LAURA BRITO ■ HUELVA

**Un 12% de la población onubense padece diabetes, concretamente unas 60.000 personas en toda la provincia, de las que alrededor de 18.000 viven en la capital. Tras el Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre, la Asociación Huelva Diabetes celebró ayer la octava edición de sus Jornadas Diabetológicas, que este año han estado centradas en la alimentación.**

El equipo de Endocrinología del Hospital Juan Ramón Jiménez y la enfermera y educadora en Diabetes del centro hospitalario Carmen García Díez se trasladaron ayer hasta el Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Huelva para hablar de la 'Alimentación y dieta para diabetes' y desarrollar, a continuación un taller práctico, coincidiendo con la celebración del XV aniversario del colectivo. Y es que, según explicó el presidente de la Asociación Huelva Diabetes, Rafael Romero, la dieta es el pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes, junto con la medicación y una educación en la enfermedad para reaccionar ante cualquier episodio. Así, una persona que padezca diabetes debe seguir la dieta mediterránea, con la consecuente eliminación de los azúcares de absorción rápida (como azúcar blanco, dulces o miel), salvo para combatir una bajada.

La Asociación Huelva Diabetes nació en el año 1995 con el objetivo de ayudar a las personas que, de repente, se topan con una enfermedad como la diabetes, de tipo crónico, pero que se siente sobre todo sin condicionar la vida del paciente siempre que se tomen los cuidados adecuados. Sin embargo, según destacó el

presidente del colectivo, cuando aparece, y más cuando se trata de niños pequeños, "la familia no sabe qué hacer, es un impacto muy fuerte". De ahí que la asociación organice charlas, conferencias, campamentos de verano o cursos para educar en diabetes.

La enfermedad puede ser de dos tipos. La de tipo dos es aquella que aparece cuando el organismo no responde correctamente a la insulina que tenemos, y los pacientes la afrontan mediante pastillas. Afecta sobre todo a personas

**Alrededor de 60.000 personas tienen diabetes en la provincia, de ellas, 18.000 son de la capital**

**El tratamiento, el ejercicio físico y una correcta alimentación son claves para afrontar la diabetes**

mayores y, según un estudio, entre el 90 y 95% de los enfermos de diabetes padece este tipo. Su aparición se debe a una alimentación inadecuada y a la falta de ejercicio, aunque también influye la genética. Un segundo tipo es la de tipo uno, que aparece cuando el cuerpo no produce insulina y los pacientes deben suministrársela a través de 'bolígrafos' de insulina. Este tipo de diabetes afecta a gente más joven, aunque, en porcentaje, sólo la padece entre el 5 y el 10% de los diabéticos. Hasta la fecha, se desconocen los motivos que lle-



JORNADAS. Mauricio Dueñas y María José Rico, en la inauguración de las jornadas.

van al organismo a dejar de producir insulina.

De cualquier modo, según el presidente de la asociación, la diabetes es una enfermedad "con la que se puede vivir sin problemas, no se termina el mundo, sólo hay que afrontarla y seguir el tratamiento y una alimentación adecuada". De ahí que el principal problema con el que se encuen-

tran los diabéticos es "no seguir el tratamiento", ya sea conscientemente o por el desconocimiento de la enfermedad. Y es que el paciente "siempre debe mantener sus niveles de glucemia lo más bajos posible, sin entrar en hipoglucemia, lo ideal es en torno a los 90-100 mg/dL". Otro de los problemas es que Huelva es la provincia "con menos endocrinólogos para

la población, sólo 0,8 profesionales para cada 100.000 habitantes, frente al 1,43% de Andalucía".

El día de ayer también sirvió para que el Ayuntamiento de Huelva renovase su convenio de colaboración con la Asociación Huelva Diabetes, mediante el que aporta al colectivo 2.400 euros para gastos básicos como alquiler, teléfono, luz y agua.

## "Tengo diabetes desde hace 21 años y llevo una vida normal"

Mauricio Dueñas asegura que la clave para afrontar la enfermedad es "aceptarla y educarse en diabetes"

L. B. ■ HUELVA

**Mauricio Dueñas tiene 45 años** de edad y padece diabetes desde los 24, cuando, de repente, se encontró con la enfermedad en una analítica de sangre. "Había perdido mucho peso, tenía mucha hambre y sed, y orinaba mucho, cuando fui al médico me enteré

de que era diabético". Hoy es vicepresidente de la asociación Huelva Diabetes y ayuda a los nuevos pacientes a aceptar una enfermedad que a él no le ha impedido tener una vida normal. Mauricio lleva ya 21 años con la diabetes, de los que se ha pasado más de 19 "pinchándome con

"bolí" de insulina ocho veces al día", hasta hace un año y medio que se puso una bomba que le suministra la insulina directamente. Él mismo asegura que "tengo diabetes, pero llevo una vida totalmente normal, porque siempre que tengas un control, puedes hacer una vida como el resto". De hecho, matizó, "hay incluso futbolistas con diabetes, y siguen con su vida".

El problema es, según Mau-

ricia, "llevar correctamente la enfermedad", pues, de lo contrario, pueden aparecer otro tipo de enfermedades renales o en la vista, y para esto la alimentación es clave. Lo complicado es el principio de la enfermedad. "Es muy difícil para la familia, la diabetes es la gran desconocida, cuando me enteré estaba recién casado, y se me cayó el mundo encima". Pero todo es cuestión de "aceptar la enferme-

dad, aceptarla psicológicamente y, después, educarse en diabetes", porque de lo contrario "no se llevará bien".

Y es que se trata de una enfermedad que "se ataja desde el punto de vista clínico, con el tratamiento, pero también desde el psicológico, con la aceptación de la enfermedad, y esto los jóvenes no lo llevan bien", pese a que tener diabetes "no implica no poder llevar una vida normal".