



## PACIENTES

# La educación sobre la enfermedad y el autoanálisis mejoran la diabetes

Un estudio demuestra que la determinación de glucosa capilar por el propio afectado induce cambios en el estilo de vida permitiendo controlar la enfermedad

### Redacción

Un 12% de la población española tiene diabetes tipo 2 y 1 de cada 3 lo desconoce. Estas cifras duplican las de hace 10 años. "La diabetes tipo 2 supone un problema sanitario de primer orden no solo por el número de afectados hoy, sino también por el número de afectados en un futuro próximo, que está muy cercano si no hacemos algo para evitarlo", explica el doctor Alfonso Calle, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital San Carlos de Madrid. La importancia de fomentar el control requiere una labor clave en educación para la diabetes y en las decisiones que toma el paciente tras sus análisis. Calle es uno de los responsables del Estudio San Carlos, que lleva dos años de seguimiento con 100 personas, incluyendo un alto porcentaje de personas no tratadas con fármacos hipoglucemiantes. Según este trabajo, la monitorización de la glucemia capilar realizada de forma estructurada y dentro de un programa de educación terapéutica mejora el control metabólico y los estilos vida a través de la adquisición de hábitos saludables y mayor adherencia.

Según Calle, que participa estos días en el congreso de la Sociedad Española de Diabetes, que se celebra en Málaga, el estudio analiza dos grupos de pacientes; uno tratado de forma habitual basado en las cifras de hemoglobina glicosilada en sangre (análisis de sangre tradicional), y el grupo de intervención basado en la determinación de glucosa capilar por el paciente (prueba sencilla con tiras



El análisis inmediato con tiras reactivas permite un control sin tanta dependencia de los profesionales. GARCÍA VIVAS

## AUTOANÁLISIS

Es posible mejorar parámetros metabólicos, perder peso y favorecer estilos de vida saludables

reactivas en una gota de sangre). La determinación se utiliza para favorecer la toma de decisiones, como herramienta educativa para inducir cambios en el estilo de vida y como herramienta terapéutica. El objetivo el lograr niveles de

glucemias antes de las comidas entre 100 y 120 mg/dl y entre 70 y 145 mg/dl en las medidas después de comer. Así, cuando la lectura de las cifras de glucosa capilar se utiliza de una forma adecuada para modificar el estilo de vida, puede producir efectos muy favorables, incluso en pacientes tratados con metformina (fármaco que reduce la cantidad de glucosa que se absorbe de los alimentos y que sintetiza el hígado). Las estrategias educativas basadas en el autoanálisis permitieron a casi el 40% controlar la diabetes y al 66%

reducir su peso corporal. Además, según el experto, el desarrollo tecnológico está permitiendo incrementar la fluidez en la comunicación paciente-equipo sanitario en la toma de decisiones. En su opinión, la telemedicina complementa de forma eficaz la consulta tradicional. "No hay que verlo como un sustituto de consulta tradicional en aras de optimizar recursos de personal y de tiempo, sino como un complemento necesario y que será imprescindible en poco tiempo. En estos momentos ya es imprescindible en algún aspecto".