



Salud

Cuidados para vivir con la diabetes

La dieta y el deporte son algunos de los comportamientos necesarios para mejorar la calidad de vida del paciente

La diabetes es una enfermedad muy conocida entre la población. Con los avances médicos, incluso las personas que sufren afección más aguda pueden llevar una vida normal, siempre con cuidados.

Los síntomas iniciales típicos pueden ser aumento de la sed, aumento de las veces que se orina, aumento del apetito, pérdida de peso o cansancio.

El verdadero problema de la diabetes son sus complicaciones. Éstas pueden aparecer bruscamente o de forma progresiva a lo largo de los años.

Cuando la diabetes aparece en edades muy avanzadas, es menos probable que produzca daños a largo plazo. Por tanto, el objetivo del tratamiento de la diabetes en las personas mayores no es tener una cifra perfecta en los análisis, sino conseguir mejorar la calidad de vida.

Esto se consigue reduciendo en lo posible tanto las complicaciones agudas como las crónicas, especialmente aquellas que limitan la vida de la persona mayor.

La dieta es importante y muchas veces, junto con el ejercicio, es suficiente para volver la glucosa a la normalidad. Puede ser el único tratamiento necesario.

El diabético debe evitar o reducir mucho el uso de los hidratos de carbono que se absorben



Belén Esteban, una de las diabéticas más conocidas del país. / LNE

de forma rápida (azúcar, fruta, zumos) y también las grasas, ya que muchas veces tienen también altos los lípidos en la sangre y multiplican el riesgo de la arteriosclerosis.

Si una persona diabética tiene exceso de peso, hará todo lo posible por perderlo. La pérdida de peso mejora la glucosa y la tensión arterial.

Está demostrado que el ejercicio mejora la función de los receptores de insulina, y por tanto baja los niveles de glucosa en los diabéticos. Es aconsejable hacer ejercicio todos los días de forma suave. Puede ser andar, nadar o usar la bicicleta estática.

Cuando no se puede controlar el nivel de glucosa con la dieta y el ejercicio hay que comenzar el tratamiento con fármacos que reducen la glucosa de la sangre.

Estos fármacos deben tomarse siempre bajo estricto control médico, ya que tienen efectos secundarios si no se ajusta bien la dosis.

La única alternativa a los fármacos orales es la insulina. La insulina es obligada en la diabetes tipo 1, pero en la tipo 2 es una opción más, porque, como hemos comentado, la mayoría de las veces el problema en este caso no es que falte insulina, sino que no funciona bien.