



## Diabetes: controlar el estrés mejora el pronóstico

**CF.** La diabetes tipo 2 lleva implícita una progresión de la enfermedad que hace que en ocasiones los pacientes necesiten intensificar su pauta de insulina en las comidas, para mejorar sus niveles de glucosa. Este aumento de dosis, en ocasiones, provoca en los afectados sentimientos negativos como estrés o ansiedad que puede llevar incluso al abandono voluntario de los tratamientos. Por esta razón, Lilly ha elaborado el plan *Contigo paso a paso*, un plan de formación para profesionales sanitarios y pacientes dirigido a ayudar a entender mejor el uso de insulinas durante las comidas. "Sabemos lo desalentador que puede ser tener que hacer frente a este cambio y, por eso, hemos querido desarrollar un programa que permita hacer más fácil este proceso y ayudar a que las personas que necesitan añadir insulina durante la comida asuman mejor este impacto", explica a CF Ángel Rodríguez, del Departamento Médico de Lilly Diabetes.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

Según expertos de la Sociedad Española de Diabetes, es frecuente que los pacientes se sientan confusos e incluso desanimados a la hora de inyectarse dosis de insulina en las comidas. Frente a estas situaciones, el plan aconseja "emplear la terapia de relajación progresiva", es decir, "escoger una postura cómoda y tensar los músculos de los dedos de los pies al tiempo que se inspira; aguantar la tensión durante una respiración y relajar al soltar el aire".

El plan también incluye medidas para evitar una ganancia de peso, como elegir alimentos más sanos y realizar actividad física. En líneas generales, los expertos aconsejan 30 minutos al día de un ejercicio de intensidad moderada.