



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



PASTA AL DENTE
¡Date un gustazo!

FRUTA

Siempre en tu dieta

ICTUS
DETECTARLO
A TIEMPO ES VITAL

MENOS PINCHAZOS
Nuevos medidores
de glucemia

SÍGUENOS EN:
www.spdiabetes.es

El SOL ¿Amigo
o enemigo
de la diabetes?



UN VIAJE, UNA FIESTA, UN EXCESO... ¿CÓMO ADECUAR LA DOSIS DE INSULINA?

Director Médico

Dr. Alberto López Rocha

Directora Editorial

Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte

Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción

Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.es

Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Alicia González Herrero
alicia@grupoicm.es

Secretaría de Redacción

Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad

Carmen Paramio
carmen@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número

Dr. Jose Javier Mediavilla Bravo, Dra. Laia Homedes Celma, Dra. Ana Moreno Moreno, Dr. Francisco García Gallego, Dr. Jesús Román Martínez Álvarez, Rosa M^a García Alcón, Álvaro Mosquera y Luis Miguel Pérez.

Ilustración

Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.es

Edita

Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65

E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General

Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración

África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España / Julio de 2015

Depósito legal: M-18872-2015

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

ALBERTO LÓPEZ ROCHA

Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes



Nuestro organismo, un laboratorio en equilibrio

Nuestro organismo es un laboratorio con materia orgánica y parte inorgánica, esta última es la procedente del exterior, y para el correcto funcionamiento debe existir un correcto equilibrio, el cual se va perdiendo con el paso del tiempo por el propio envejecimiento orgánico y las enfermedades que puedan surgir como consecuencia de agresiones, psico-físicas, a ese organismo o las carencias que se pueda ver sometido.

Cuando nuestro organismo sufre algún desajuste tiene repercusiones en otras partes del mismo que es conveniente conocer para estar prevenidos y si llega el caso que sepamos en todo momento cómo reaccionar ante el mismo, para llevarlo de la mejor forma posible, como es el ICTUS, que puede ser transitorio, recuperable o con secuelas, pero nunca tirar la toalla, pues los recursos existentes en la actualidad no son los que había hace una década, han mejorado considerablemente con unos excelentes resultados.

En salud se van retomando actuaciones como acercamiento al paciente, humanización de las técnicas diagnósticas y desarrollo de los programas de educación para la salud que por suerte se han rescatado en el tiempo que en el caso de las personas con diabetes juvenil, si no fuera por ellas, la inclusión en las actividades corrientes de la vida diaria hubieran sido inalcanzables y la integración social no hubiera sido posible. El conocer su enfermedad, las limitaciones, las medidas que se deben adoptar ante determinadas situaciones, permite llevar la enfermedad sin tener barreras e integrarse en su entorno con total naturalidad: irse de vacaciones, competiciones, campamentos, donde evidentemente deben ser conocedores de la enfermedad y verla con total y completa naturalidad.

Una correcta educación e información sobre la diabetes, permite realizar una vida social, laboral y familiar satisfactoria, pues estos compromisos del entorno de la persona, se puedan ver truncados si se desconoce la enfermedad y no se adquieren unos conocimientos básicos sobre las medidas que se deben adoptar en el caso de haber realizado unos excesos en la comida e incluso ante situaciones adversas gastrointestinales como la diarrea o el vómito, se evita con ello tanto las hiper/hipoglucemias.

Cuando hay muchos frentes abiertos en investigación sobre una misma enfermedad, significa que el interés y las expectativas, son muy favorables, en buscar soluciones a la misma o al menos hacerla muy llevadera y con el menor número de complicaciones posibles: dispositivos, coadyuvantes, trasplantes y últimamente las vacunas como medida, al menos, en buscar una mejor evolución de la diabetes, el tiempo irá hablando de los resultados de unas y de otras, pero siempre pensando en positivo.

Las vitaminas y minerales que llegan con la fruta fresca de temporada que sirven para llenar las reservas de nuestro organismo, no debe ser impedimento para su ingesta en las personas con diabetes, para ello hay que eliminar algún tabú sobre las mismas y adquirir los conocimientos suficientes sobre su adecuado consumo.

Conocer la diabetes, sus limitaciones y las medidas que se deben tomar en situaciones especiales, permite llevar la enfermedad sin barreras y con naturalidad.

Con el buen tiempo, se hace más vida al aire libre, aunque en los países mediterráneos, es costumbre hacerlo, en cualquier época del año, circunstancia beneficiosa para combatir las complicaciones cardiovasculares como la hipertensión y de paso mejorar otras alteraciones metabólicas como la hipercolesterolemia, así como un mejor control de los picos glucémicos a lo largo de las 24h y estabilización de la hemoglobina glicada. La cronicidad de la diabetes, tarde o temprano afecta la esfera sexual, pero tiene solución y hay que saber combatirla, no esconderla, pues forma parte de nuestro equilibrio psico-orgánico, desde el nacimiento hasta la vejez.

Con este nuevo número de saludplus diabetes, pretendemos ayudar en el día a día, con la enfermedad, con el único objetivo de ayudar a mejorar su control, conocerla más a fondo y como siempre formar e informar adecuadamente.



DIABETES
en Portada

EL SOL

¿Amigo o enemigo de la diabetes?

LAS PERSONAS CON DIABETES pueden presentar una especial sensibilidad a la radiación solar. Sin embargo la exposición solar es fundamental para sintetizar la vitamina D. El déficit de esta vitamina está asociado con la prevalencia de la diabetes tipo 2 y la obesidad.

SONSOLES G. GARRIDO

El sol es fuente de vida, ya que nos ayuda a sintetizar la vitamina D que es esencial para fijar el calcio en los huesos, y además está comprobado su efecto antidepresivo, entre otros muchos beneficios. No obstante, la radiación solar es el principal factor de riesgo para el desarrollo de melanoma y para el envejecimiento prematuro de la piel.

CON DIABETES, PRECAUCIÓN EXTRA

En personas con diabetes mal controlada, los niveles elevados de azúcar en sangre influyen en que el organismo pierda líquidos con mayor facilidad, lo que provoca que la piel se seque y se descame con más facilidad. Si la diabetes ha causado daños en los vasos sanguíneos más superficiales de la piel, no es difícil que un eritema solar pueda convertirse en una peligrosa quemadura. Por lo tanto, es imprescindible proteger la piel con cremas de factor de protección elevado.

Reglas de oro

- ▶ **TOMA EL SOL DE FORMA RESPONSABLE.** Dedicar solo unos minutos a pasear sin protector solar para sintetizar la vitamina D, pero si vas a exponerte al sol de forma continuada utiliza siempre crema con factor elevado de protección.
- ▶ **UTILIZA GAFAS DE SOL DE CALIDAD.** Nada de obtener las gafas en el mercadillo sin las mínimas garantías sanitarias.
- ▶ **PRACTICA EJERCICIO AL AIRE LIBRE.** Además de ayudarte a mantener un peso adecuado y mejorar el control glucémico, te ayuda a aumentar los depósitos de vitamina D.
- ▶ **HIDRÁTATE TAMBIÉN POR DENTRO.** Bebe preferiblemente agua.
- ▶ **ALIMENTACIÓN.** En tu dieta diaria debe haber variedad de frutas, hortalizas y verduras, que son ricas en agua y te ayudarán a mantener una buena hidratación a la vez que un buen control glucémico.

También hay que extremar las precauciones con los ojos, ya que las personas con diabetes también pueden presentar una especial sensibilidad a luz solar debido a la acción de ciertos medicamentos para el control de la glucosa. Además las radiaciones UV pueden provocar alteraciones microvasculares que pueden traducirse en lesiones irreversibles (daños en la córnea o en la retina, cataratas...) Por tanto, el uso de gafas de sol con filtros adecuados es indispensable.

Además, el calor puede afectar sus niveles de azúcar en sangre y también aumentar la absorción de algunas insulinas de acción rápida, lo que significa que necesitará hacerse la prueba de glucosa en la sangre con más frecuencia, y tal vez ajustar la toma de insulina, alimentos y líquidos.

VITAMINA D, LA CARA POSITIVA DEL SOL

La vitamina D es un compuesto imprescindible que el organismo no pue-

Si la diabetes ha causado daños en los vasos sanguíneos más superficiales de la piel, no es difícil que un eritema solar pueda convertirse en una peligrosa quemadura, por ello es fundamental proteger la piel con crema solar de protección elevada.



de sintetizar, es por tanto necesario adquirirla de dos formas: a través de la alimentación, tan solo el 5-10% del total; y a través de la exposición solar, en un 90-95%.

En cuanto a la alimentación, la vitamina D que adquirimos proviene principalmente de alimentos como el huevo o el pescado azul, los aceites de pescado, las setas, la leche y el queso. También podemos adquirir vitamina D consumiendo alimentos enriquecidos con este compuesto, como algunos lácteos, cereales y zumos.

Si hablamos de la síntesis cutánea de la vitamina D a través del sol, existen varios factores que pueden disminuir dicha síntesis como es tener una edad avanzada, la piel oscura, la latitud en donde se viva y el uso de cremas con factor de protección superior a 8. Esto último nos lleva a plantearnos cómo y cuánto sol debemos tomar para aprovecharnos de sus beneficios sin efectos secundarios.

¿POR QUÉ ES TAN NECESARIA LA VITAMINA D?

► Las principales funciones de la vitamina D son las óseas. El cuerpo nece-

¿CUÁNTO SOL HAY QUE TOMAR?

Si necesitamos tomar el sol para sintetizar la vitamina D, pero a su vez los rayos ultravioletas perjudican la salud de nuestra piel, surgen las dudas de cuándo y cómo debemos tomar el sol.

Realmente no se conoce cuál es la exposición solar sin fotoprotección adecuada y no nociva para garantizar la síntesis de vitamina D. Los últimos estudios al respecto, indican que hay que tomar el sol de 5 a 15 minutos en piernas y brazos entre las 10 y las 12 de la mañana o bien después de las 5 de la tarde, al menos dos veces por semana y sin fotoprotector solar. Esta sería la exposición solar ideal y suficiente para conseguir unos depósitos de vitamina D sin necesidad de suplementos dietéticos.

No obstante, hay que recordar que la luz ultravioleta implicada en el proceso de síntesis es la misma que se asocia con el envejecimiento y el cáncer cutáneo.



Entre el 5 y 10% de la vitamina D que adquirimos proviene de los alimentos, principalmente del huevo, pescado azul, aceites de pescado, setas, leche y queso. El 90% restante de vitamina D proviene de la exposición solar.



sita vitamina D para absorber el calcio. Sin suficiente vitamina D, no podemos producir cantidades suficientes de la hormona calcitrol, lo que causa que no se absorba suficiente calcio de los alimentos. Cuando ocurre esto, el cuerpo se ve obligado a movilizar las reservas de calcio depositado en el esqueleto, lo que debilita el hueso existente e impide la formación y el fortalecimiento de hueso nuevo y fuerte.

Su carencia puede comportar alteraciones a nivel osteosquelético.

En la edad infantil y durante la formación y maduración ósea, la escasez de vitamina D puede debilitar la estructura y causar deformaciones en los huesos. Y en el caso de los adultos, este déficit puede reducir la densidad mineral y causar osteoporosis, fracturas y caries.

► **Acción inmunitaria.** La vitamina D guarda una relación muy importante y compleja con el sistema inmunitario humano. Unos niveles adecuados de esta vitamina ayudan a fortalecer el sistema inmune y a asegurar que las cé-

lulas inmunes se comuniquen y funcionen correctamente. Existen estudios epidemiológicos en los que se observan que las personas que viven en regiones con mayor exposición solar, la prevalencia de enfermedades autoinmunitarias como es el caso de la diabetes tipo 1, la esclerosis múltiple y la enfermedad de Crohn es menor.

No es de extrañar, por tanto, que tanto la vitamina D como el sistema inmune estén asociados con el desarrollo del cáncer. Las investigaciones al respecto

muestran que existe una relación inversa entre la concentración de vitamina D y la prevalencia de cáncer de colon, páncreas, ovario, próstata y mama.

También se ha demostrado que las personas con una baja concentración de vitamina D presentan mayor riesgo de padecer infecciones, sobre todo respiratorias.

► **Relación con la diabetes tipo 2.** En varios estudios se ha observado un incremento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico en personas con déficit de vitamina D. La baja concentración de esta vitamina se relaciona con un empeoramiento de la función de las células beta del páncreas encargadas de generar insulina, y con la pérdida de sensibilidad a la acción de la insulina y, por tanto, una mayor resistencia a la acción de la insulina.



CON SOBREPESO, MENOS VITAMINA D

Cada vez más estudios encuentran una relación entre niveles bajos de vitamina D y la obesidad y sobrepeso.

Según señalan los investigadores, las personas con menos vitamina D en la sangre tienden a acumular grasa alrededor del abdomen y aumentan más rápido de peso.

Debido a que la vitamina D es un compuesto soluble en grasa, cuando la persona tiene sobrepeso u obesidad esta vitamina se queda atrapada en las células adiposas. Esta es la razón por la que los pacientes con obesidad o sobrepeso presentan concentraciones

más bajas de esta vitamina que las personas con normopeso.

Aunque la relación exacta no está del todo comprendida y todavía es necesaria una mayor investigación, la evidencia reciente sugiere que sí existe una asociación entre la obesidad, el exceso de peso y los niveles de vitamina D. Además, esta asociación indica que la obesidad y la deficiencia de vitamina D son co-mórbidas (ocurren al mismo tiempo), junto a enfermedades tales como la hipertensión, diabetes, artrosis, osteoporosis, depresión, e incluso la enfermedad periodontal.

Diversos estudios han demostrado que una baja concentración de vitamina D está relacionada con la obesidad y sobrepeso. Además, las personas con déficit de vitamina D presentan mayor riesgo de padecer infecciones, sobre todo respiratorias.

NOVEDAD

El médico responde

Formula una pregunta y profesionales médicos de SEMERGEN te contestarán en un breve plazo de tiempo.

www.pacientessemergen.es



Acceso rápido

Olvídate de usuarios y contraseñas. Accede de una manera sencilla, rápida y cómoda ya que no necesitas registrarte.



Anónimo

Las preguntas que realices serán totalmente anónimas. Te pedimos una dirección de email válida que solo será visible para los profesionales.



Respuestas en 48 horas

Todas las preguntas que envíes, serán respondidas por los profesionales médicos en un plazo máximo de 48 horas, vía correo electrónico.



Respaldo de Profesionales

Todas las respuestas, así como todos los documentos expuestos, están avalados por profesionales cualificados miembros de SEMERGEN



Haz tu pregunta en
www.pacientessemergen.es

SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:
www.spdiabetes.es

CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES

6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€



SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: suscripciones@grupoicm.es



Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____

Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

- ▷ Trasferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".