



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



NUTRICIÓN

Descubre los beneficios de las grasas

LLEGA LA GRIPE

¿VACUNO A MI HIJO?

Prevención de las úlceras
EN EL PIE DIABÉTICO

HEPATITIS Y DIABETES
PROTEGE TU HÍGADO

Las

10 revisiones ¡imprescindibles!



8 401100 008507

00004

LEGUMBRES: BENEFICIOS A CUCHARADAS



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
carmenp@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 Mª 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 / Octubre 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



La prevención, la mejor terapia

La prevención es la mejor terapia que se puede emplear contra las enfermedades crónicas y no sólo para lograr un buen control de la misma, sino, para evitar o atenuar al máximo la aparición de complicaciones propias de la enfermedad, evitando en un alto porcentaje unas dolencias, muy molestas para la convivencia diaria y una de ellas, es precisamente el pie del diabético, úlceras cutáneas que sin un buen cuidado, le impediría mantener unas adecuadas relaciones sociales y tendría un malestar general continuo, no sólo físicos, sino también, psíquicos.

De por sí, el estrés, ansiedad que produce una enfermedad, se ven reflejadas en la aparición de una serie de procesos patógenos al organismo, como son las infecciones que se ven agravadas en aquellas personas que tienen debilitadas sus defensas como es el caso de la diabetes. Problemas que se pueden ser solventados con unas normas higiénico sanitarias, así como una alimentación adecuada estimuladora de nuestras defensas naturales, sin olvidar la vacunación adecuada, tanto de la gripe, como de la neumonía que en el caso de contraerlas, hay que extremar los cuidados de índole sanitario, aconsejados en anteriores ocasiones por su médico de atención primaria.

No me canso en decir que la persona diabética, sea del tipo que sea, no es diferente su actividad de la vida cotidiana, a la del resto, lo importante es conocer bien la enfermedad, eliminar conceptos erróneos, saber convivir con la enfermedad, poder llegar a un restaurante y pedir a la carta, acudir al supermercado para llevar a casa: macarrones, arroz, legumbres, aceites,..., como en cualquier otra casa, poder hacer ejercicio,

No me canso de decir que la persona diabética no es diferente en su actividad de la vida cotidiana, lo importante es conocer bien la enfermedad y saber convivir con ella.

incluso de competición que además permite un mejor control de la diabetes y alejarse de sus complicaciones, pues no debemos de olvidar que con esta enfermedad conviven diferentes especialidades médicas.

Con este número continuamos en nuestra línea educativa, informativa y estímulo para no decaer en el buen llevar de la enfermedad, ya que con el paso de los años la calidad sociosanitaria ha mejorado mucho y la expectativa investigadora es mucho mayor, obteniendo unos magníficos resultados.

Prevenir y actuar ante las hipoglucemias

Suelo desayunar a las 7 de la mañana y a las 11 tengo sensación de temblores y frialdad. Suelo comer algo, pero no es hasta después de media hora que no me recupero. ¿Qué debo hacer?. También después de un ejercicio me noto siempre muy débil, ¿cómo puedo prevenirlo?.

Diana (Alcorcón)



VICENTE GASULL MOLINERA MÉDICO DE FAMILIA.
COORDINADOR DE E.A.P. CENTRO DE SALUD
TORRENT 2. DEPARTAMENTO 9. VALENCIA

La hipoglucemia se define como el descenso del nivel de glucosa sanguínea (glucemia) por debajo de un valor determinado, o valor umbral, a partir del cual, generalmente, aparecerán síntomas derivados de la misma.

El funcionamiento cerebral es dependiente completamente de un aporte continuo de glucosa. El descenso de la glucosa en el plasma

sanguíneo es detectado por “neuronas sensoras de glucemia” localizadas en distintas áreas cerebrales, fundamentalmente en el hipotálamo, que determinan la puesta en marcha, por parte del organismo, de unos mecanismos, contrarreguladores, que tienen como finalidad restaurar los niveles de glucemia a la normalidad. Los síntomas que tienen lugar ante una situación de hipoglucemia son consecuencia de la activación de estos mecanismos, por una parte, y por el déficit de glucosa a nivel cerebral (síntomas neuroglucopénicos). Los más precoces son el temblor, las palpitaciones y la ansiedad, la salivación, la sensación de hambre o las parestesias. Los síntomas neuroglucopénicos consisten en sensación de calor, debilidad,

fatiga, confusión, cambios en el comportamiento y labilidad emocional. En fases más avanzadas, pueden ocurrir convulsiones y pérdida de la consciencia, y si la hipoglucemia es severa y prolongada, lesiones cerebrales e incluso la muerte por arritmias.

PREVENIR LAS HIPOGLUCEMIAS

Cuando hay síntomas de hipoglucemia sin una confirmación analítica de la glucemia plasmática, como es el caso que nos ocupa, se dice que el paciente padece una **probable hipoglucemia sintomática**. Ante esta situación, en primer lugar, hay que intentar confirmar la existencia de la hipoglucemia. Una vez confirmada, la primera estrategia de tratamiento

es la prevención, y es necesario valorar en cada visita la presencia de hipoglucemias y el grado de severidad de las mismas, indagando sobre sus causas: la relación con la administración de insulina o con estimulantes de la secreción de insulina (sulfonilureas y glinidas), con la toma de alimentos (ayuno prolongado) o con la actividad física. Si la hipoglucemia tienen una presentación regular se puede prevenir su aparición mediante la toma de alimentos antes de la aparición de los síntomas o, si está siendo tratado con insulina o estimulantes de la secreción de insulina, ajustar/reducir la dosis de los mismos para evitar la hipoglucemia o, si es posible, sustituirlos por otros antidiabéticos que no presenten riesgo de hipoglucemia.

En los pacientes que reciben insulina, estimulantes de la secreción de insulina o ambos, la actividad física puede causar hipoglucemia si no se cambia la dosis de la medicación o el consumo de hidratos de carbono. Es aconsejable controlar la glucosa en sangre antes del ejercicio, y si es **menor de 100 mg/dl**, se debe tomar un suplemento alimenticio de hidratos de carbono antes del mismo o bien reducir la dosis de insulina previa a la realización del mismo. Se aconseja durante y al finalizar el ejercicio tener a mano **alimentos basados en hidratos de carbono** (galletas, fruta, bebidas energéticas...), así como no inyectar



la insulina en una región muscular que esté expuesta a una importante actividad y evitar el ejercicio durante la fase de su máxima acción.

CÓMO ACTUAR ANTE LAS HIPOGLUCEMIAS

En episodios hipoglucémicos no severos (no requieren la presencia de otra persona para su recuperación), se debe tomar una cantidad de glucosa de unos 20 gramos en forma de zumos, leche, bebidas azucaradas... y repetir la determinación transcurridos

unos 15-20 minutos si no han cedido los síntomas. La toma de esta cantidad de glucosa tiene un efecto transitorio sobre la glucemia plasmática (menos de 2 horas) y hay que estar alerta para evitar que el episodio se repita.

Es importante evitar episodios repetidos de hipoglucemia. Los episodios repetidos llevan a una falta de percepción de los síntomas (hipoglucemias desapercibidas) que incrementa el riesgo de hipoglucemia grave.

¡ ESCRÍBENOS !



Envía tus consultas o dudas sobre salud y diabetes por carta:
REVISTA SP DIABETES. Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

O mediante correo electrónico:
diabetes@grupoicm.es



Los episodios repetidos de hipoglucemia llevan a una falta de percepción de los síntomas, lo que se conoce como hipoglucemias desapercibidas, que incrementa el riesgo de hipoglucemia grave.

SI TIENES DIABETES....

Las 10 revisiones ¡imprescindibles!

Existen muchos indicadores de buen control de la diabetes que ayudan a conocer la evolución de la enfermedad. Te mostramos las revisiones que hay que llevar al día para detectar a tiempo las posibles complicaciones.

SONSOLES G. GARRIDO

Hoy en día, la cantidad de conocimientos sobre la fisiopatología y las complicaciones de la diabetes permiten establecer con bastante precisión diferentes objetivos terapéuticos que requieren datos, parámetros y pruebas realizadas por distintos especialistas sanitarios.

Es cierto que pueden parecer demasiadas pruebas médicas, pero el esfuerzo de las personas con diabetes por mantener los resultados en los parámetros adecuados se recompensa con una mayor y mejor calidad de vida, mediante la prevención de las complicaciones.

Con independencia de otras revisiones asociadas a las complicaciones ya presentes del paciente o de otras enfermedades, te mostramos las 10 revisiones básicas que debes llevar al día.



CONTROLA LOS NIVELES DE GLUCEMIA, TÚ SOLO.

El autoanálisis de la glucemia capilar con la frecuencia adecuada que te indique tu médico es fundamental para poder ajustar el tratamiento o modificarlo cuando sea necesario.

Recuerda llevar apuntados los resultados para mostrárselos al profesional sanitario para que pueda comprobar si el tratamiento está bien ajustado.



TENSIÓN ARTERIAL, ¡A RAYA!

Uno de los factores que más influyen en el desarrollo de problemas cardiovasculares es la tensión arterial. Hay que controlarla y mantenerla en niveles inferiores 130/80, para ello la alimentación juega un papel fundamental, pero si con ello no somos capaces de mantenerla a raya, nuestro médico puede recetarnos la toma de uno o varios fármacos de forma continuada.

CONTROLA LOS NIVELES DE GLUCEMIA A MEDIO PLAZO

Con una analítica de sangre comprobamos el valor de la hemoglobina glicosilada (HbA1c) que refleja el control de la glucemias de los 3 meses previos. Dado que los glóbulos rojos viven alrededor de 120 días, la hemoglobina glicosilada nos da el valor de la glucosa media de tres meses. Esto facilita el control, puesto que es un valor independiente de la ingesta de los últimos días. Dependiendo del grado de control, la hemoglobina glicosilada debe determinarse varias veces al año.

Los resultados deben ser inferiores al 7% para prevenir complicaciones (ver tabla).

RIESGO DE COMPLICACIONES

según tu nivel de hemoglobina glicosilada

Glucosa media	A1c	Riesgo
270-300 mg/dl	12 %	Riesgo crítico
240-270 mg/dl	11 %	Riesgo aumentado
210-240 mg/dl	10 %	Riesgo alto
180-210 mg/dl	9 %	Riesgo moderado
150-180 mg/dl	8 %	Riesgo moderado
120-150 mg/dl	7 %	Riesgo moderado
80-120 mg/dl	6 %	Riesgo bajo
	5 %	Riesgo bajo

La hemoglobina glicosilada es un "chivato" de la situación de nuestra glucosa en los últimos 3 meses, independientemente de la ingesta que hayamos realizado en los días y horas previos a la analítica.

VIGILA LA BÁSCULA

La diabetes y el sobrepeso son una mala combinación. Si consigues reducir la grasa corporal, sobre todo del abdomen, no sólo va a beneficiarse tu aspecto, también tu diabetes, tu tensión arterial, las cifras de colesterol y de hemoglobina glicosilada. Y esto es debido a que la grasa abdominal influye en la insulinosensibilidad, el control de los lípidos y en la tensión arterial. De nuevo la alimentación y el ejercicio físico juegan un papel fundamental para mantener o reducir el peso corporal.

COLESTEROL, BAJO CONTROL

Es frecuente que las personas con diabetes tipo 2 tengan el colesterol "malo" (LDL) alto y el "bueno" (HDL) bajo. Si tienes diabetes, tus niveles de colesterol van a ser altos cuando tu colesterol total esté por encima de 200 mg/dl, tu colesterol LDL (malo) por encima de 100 mg/dl y tu colesterol HDL (bueno) por debajo de 40 mg/dl. Si esto ocurre, se incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Para evitar que tus niveles de colesterol suban es muy importante que evites el sobrepeso. Generalmente la dieta recomendada para prevenir o tratar la diabetes se rige casi por los mismos principios básicos que la destinada a bajar el colesterol, así que cuida tu alimentación y realiza ejercicio físico.

PROTEÍNAS EN LA ORINA, COMPRUÉBALAS UNA VEZ AL AÑO

La microalbuminuria es la eliminación anormal de pequeñas cantidades de proteínas a través de la orina. Si aparecen estas proteínas en la orina nos alerta precozmente del inicio de problemas renales. Además, estas cifras se pueden reducir y con ello revertir el problema, para ello es necesario conseguir que la hemoglobina glicosilada (HbA1c) esté por debajo del 7%, dejar de fumar, bajar la tensión arterial y reducir la ingesta de proteínas de nuestra dieta. El control de la microalbuminuria debe hacerse anualmente a través de un análisis de orina.



CON BUEN PASO

Las inspección de los pies es algo que debes realizar con bastante frecuencia si tienes diabetes. No obstante, una vez al año no está de más que acudas a tu podólogo de confianza para que te haga una revisión más exhaustiva y que resuelva alguna duda que puedas tener en cuanto a hábitos y cuidados.

CON TUS OJOS, SIEMPRE ALERTA

Seguro que conoces lo importante que es la prevención de las lesiones retinianas, por eso es imprescindible que visites al oftalmólogo una vez al año, a partir de los 5 años desde el debut de diabetes tipo 1. En el caso de tener diabetes tipo 2, acude al especialista para realizarte una exploración del fondo de ojo en el momento del diagnóstico y, posteriormente, con una periodicidad según el riesgo detectado. No obstante si comienzas a tener visión borrosa o ves manchas o "moscas flotantes", acude lo antes posible al oftalmólogo.

CETONURIA, cetonas en la sangre u orina. La determinación de cuerpos cetónicos en la orina (cetonurias) no es una práctica habitual en el día a día de la mayoría de personas con diabetes. No obstante, también forma parte del autoanálisis y es importante, especialmente si estás tratado con insulina, que estés adiestrado en la autodeterminación de cetonurias, conozcas el significado de la presencia de cuerpos cetónicos en la orina y sepas actuar en consecuencia. La presencia de cetosis puede implicar una modificación en la pauta habitual de insulina y cambios en el aporte de líquidos y carbohidratos. Desde un punto de vista práctico, conviene distinguir aquellas situaciones en las que la presencia de cuerpos cetónicos en la orina es consecuencia de un aporte insuficiente de carbohidratos en la dieta, de aquellas en las que la cetonuria es debida a un déficit de insulina. En el primer caso, es característico que la glucosuria sea nula, mientras que en la segunda situación la cetonuria se acompaña de hiperglucemia y glucosuria positiva.

El autoanálisis de la cetonuria es necesario en determinadas circunstancias clínicas como procesos febriles, intervenciones quirúrgicas, accidentes, presencia de síntomas de cetosis: náuseas, vómitos o dolor abdomi-





DIABETES EN PORTADA



nal. En general se recomienda la determinación de cetonuria siempre que la glucemia sea superior a 250 mg/dl.

TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES

Puesto que eres el protagonista de tu enfermedad es normal que sufras bajones o periodos de frustración y decaimiento. A veces no es fácil poder expresar tus miedos, agobios... sobre todo porque queremos evitar que nuestra pareja, amigos o familiares se preocupen por nosotros. Por ello es fundamental contar con la ayuda de un psicólogo clínico, a ser posible especialista en diabetes. Este profesional te ayudará a entender tus emociones, además de apoyarte en la toma de decisiones, lo cual influye en la adherencia al tratamiento.

Recuerda que el estado de ánimo y el estrés influyen mucho en el control de la diabetes, es importante buscar recursos de la mano de profesionales que nos ayuden a reducir esos temores y que a su vez potencien el bienestar vital.



EVALÚA TUS HÁBITOS DE VIDA

Tengamos o no diabetes, nuestros hábitos cotidianos influyen directamente en nuestra salud, por ello, de vez en cuando hay que plantearse si estamos haciendo todo lo posible para controlar la diabetes para evitar las complicaciones

que pueden empeorar la calidad de vida. En este punto, nos debemos de centrar en: -La dieta, que es el día a día de la persona con diabetes para evitar complicaciones y calcular la insulina necesaria. En caso de dudas o si estás obteniendo peores resultados en los controles glucémicos, consulta a tu educadora o dietista.

-El ejercicio físico. Todos los días debes hacer alguna actividad física, al menos caminar media hora. Si vas al gimnasio seguro que puedes contar con el asesoramiento de un preparador físico que te indique los ejercicios más adecuados a tu situación. Si quieres desarrollar deporte a mayor nivel, con más razón necesitas el consejo de un profesional, ¡no corras riesgos!

-Tabaco y alcohol son otros factores que empeoran tu salud. Moderar el consumo de alcohol (un vaso de vino al día) y abandonar el tabaco sumarán años y calidad a tu vida.



DIABETES ENTREVISTA



Ya está en marcha el Diabetes Experience Day 2016. El próximo 13 de febrero tendrá lugar en Hotel Auditorium de Madrid la tercera edición de este encuentro ya consolidado en el calendario y donde las personas con diabetes y sus entornos familiares y sanitarios volverán a ser los protagonistas. Para conocer más detalles del evento, SP Diabetes ha hablado con Ángel Ramírez, periodista, creador de Canal Diabetes y promotor del Diabetes Experience Day.

El espectáculo de la vida continúa

Para aquellos que aún no lo conocen, ¿qué es Diabetes Experience Day?

El Diabetes Experience Day es un encuentro de personas sensibilizadas con la diabetes. Pacientes, familiares, profesionales sanitarios, instituciones, asociaciones, medios de comunicación e industria tienen cabida en este foro cuyo principal objetivo es darle voz a la diabetes, es decir, conseguir entre todos que deje de ser una enfermedad silenciosa para la gran sociedad llena de falsos mitos.

El Diabetes Experience Day es un evento cuyo formato es muy visual y participativo, ¿esta es la clave para que sea tan atractivo?

Es una de ellas sin duda. El planteamiento está basado en la educación y emoción. Consideramos que se puede educar en diabetes más allá de las consultas y sin la necesidad de ponernos la bata blanca. Queremos que la gente venga a compartir desde el optimismo y un formato televisivo sin duda ayuda a ello.



Diversos profesionales y pacientes con diabetes participarán en esta jornada.

¿Cómo surgió esta idea?

Todo nace de la experiencia vivida en Canal Diabetes. En nuestra plataforma on line y en las redes sociales, las personas nos dejan sus comentarios. Eso unido a que en algunas de nuestras visitas a congresos médicos la palabra paciente estaba en boca de todos, pero pacientes no había ninguno, nos animó a organizar un encuentro donde el protagonista sea quien la padece.

Esta tercera edición va a desarrollarse en Madrid, ¿por qué un cambio de ubicación?

Valencia ha sido el lugar donde todo empezó, sin embargo el impacto del evento ha sido enorme estos dos años. Queremos acercarnos a la gente, llevarles las experiencias de los demás y pensamos en Madrid por ser un punto equidistante. Aunque no descartamos que se haga en otros lugares del país.



Ángel Ramírez, promotor del Diabetes Experience Day



En la anterior edición se congregaron más de 1.000 personas en torno al Diabetes Experience Day y disfrutaron de un formato novedoso y muy educativo. En el próximo, el reto son más de 2.000 personas.

¿Qué otras novedades encontraremos?

Este año será muy interactivo. Vamos a tener una app propia del evento con la que los participantes podrán comentar y valorar al minuto las ponencias y los ponentes. Este año además tendremos testimonios de personas con diabetes muy emotivos y reales. Contaremos con la presentación de interesantes estudios e investigaciones. Y como siempre habrá tiempo para el show y la música

porque queremos hablar de la diabetes en positivo.

“El espectáculo de la vida continúa” es el lema de esta edición, ¿a qué se refiere?

No hay mensaje más optimista que vivir, pero además este año la sede es el Hotel Auditorium de Madrid, lugar donde se entregan los premios Goya del cine español. Hemos querido hacer así un guiño al espectáculo de la vida.



Los niños con diabetes siempre han tenido su espacio en el Diabetes Experience Day y este año también tendrán sus actividades al margen de los mayores.

Tras la experiencia en estos años con Canal Diabetes y DED, ¿qué es lo más gratificante que te has encontrado?

El agradecimiento de las personas. Cuando una persona te da las gracias por algo que has hecho, cuando te confiesan que para ellos es muy importante estar entre iguales, o que está ahorrando para poder venir al Experience, es cuando te das cuenta de que el esfuerzo de un año vale mucho la pena. Con un solo gracias nos serviría para seguir impulsando una iniciativa así, imagínate cuando esos gracias los cuentas a decenas. Es lo más gratificante que me ha pasado en mi vida profesional.

¡TE ESPERAMOS!

**FECHA: 13 de febrero de 2016
LUGAR: Hotel Auditorium de Madrid**

<http://diabetesexperienceday.com/>

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:

- ▷ Transferencia 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".