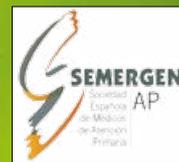




DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



SÍGUENOS EN
www.spdiabetes.es

10 mitos y falsas creencias en diabetes

FUTURO DE LA DIABETES

¿Cuáles serán los próximos avances?

SEGURIDAD VIAL

Al volante, diabetes bien controlada

ALIMENTACIÓN DURANTE LOS VIAJES

Aprende a adaptarte



00015

8401100-008507

Autocontrol ¿Quién mejor que tú?

¡PRACTICA LA NATACIÓN!, UN EJERCICIO REPLETO DE BENEFICIOS



DIABETES

AÑO 2 Nº 15

Directora Médica
Dra. Celia Cols

Comité Editorial
Dr. José Mancera Romero y Dra. María Paz Pérez Unanua

Directora Editorial
Sonsolés García Garrido
sonsolés@grupoicm.es

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción
Patricia Arriaga Antón
patricia@grupoicm.es

Secretaría de Redacción
Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número
María Paz Pérez Unanua, Fabiola Juárez Muriel, Jesús Iturrialde Iriso, Luis Mendo Giner, Francisco Jesús Morales Escobar, Paquita Montaner Batlle, María Cassinello, Flora López Simarro, Serafin Murillo, Muntsa Queralt.



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
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.

DIABETES EDITORIAL

CELIA COLS
Directora médica de SP Diabetes



¡Disfrutemos del verano con salud!

Bien entrados en el verano, es momento de disfrutar de unas merecidas vacaciones después de un año repleto de emociones y experiencias.

Podemos disfrutar de las vacaciones en la playa o en la montaña, pero siempre tomando medidas para evitar la aparición de problemas por las altas temperaturas; una correcta hidratación, evitar las horas de más calor y el uso de ropa ligera nos pueden ayudar a que sea más llevadero. Además, las personas con diabetes, deberán ajustar tratamientos y la ingesta de alimentos. No nos olvidemos de los cuidados de la piel, sobre todo durante el verano. Utilizar protección solar, y una correcta hidratación de la piel puede evitar la aparición de problemas. Además, algunos de los fármacos que utilizamos para el control de la diabetes, pueden ser fotosensibles, y producir reacciones en la piel cuando la exponemos al sol. Debemos buscar el símbolo de medicamento fotosensible para tenerlo en cuenta

El verano también es época de viajes para desplazarnos a nuestros lugares de descanso. Siempre que debamos conducir deberemos descansar cada 2 horas, evitar las horas de más calor y realizar comidas ligeras para evitar la somnolencia posterior. Las personas con diabetes deben tener en cuenta las mismas recomendaciones y aprovechar los descansos para ingerir alimentos e intentar evitar hipoglucemias, sobre todo en personas que estén en tratamiento con insulina, así como llevar encima siempre alimentos ricos en azúcar en el coche.

Las palabras verano y vacaciones vienen acompañadas de la sensación de relax, pero no debemos relajarnos en el control de la diabetes.

Como personas con diabetes, y por lo tanto con una enfermedad crónica, es importante que seamos responsables de nuestra enfermedad y de su control. Es por lo tanto fundamental tomar la medicación para que la enfermedad esté controlada. Si nos resulta difícil tomar toda la medicación prescrita por el médico, deberemos hablar con él e intentar pactar el menor número de comprimidos al día posibles, para facilitar su toma. Puede ayudar en este sentido las nuevas tecnologías, como aplicaciones para smartphones.

El verano y las vacaciones vienen acompañadas de relax, pero no debemos relajarnos en el control de la diabetes

¡Y no todo se resume en tomar la medicación para conseguir un correcto control de la enfermedad! Es igual de importante realizar un estilo de vida saludable. La persona con Diabetes Mellitus tipo 2, tiene una elevada prevalencia de sobrepeso u obesidad, por lo que se les recomendará perder peso, pero VIGILAD, no todas las dietas son recomendables y deberíamos evitar las famosas dietas milagro, intentando realizar modificaciones en nuestra alimentación para poder reducir de forma progresiva el peso.

Hay que disfrutar del verano y de las vacaciones, ¡pero con salud! Por eso, en este número de Salud Plus Diabetes vais a encontrar muchos consejos y recomendaciones para facilitar el autocuidado en verano y lograr así que las personas con diabetes puedan realizar una vida con total normalidad. ¡Disfrutemos de estos merecidos días de descanso!



AUTOCONTROL DE LA DIABETES

¿Quién mejor que tú?

La diabetes necesita estar atendida las 24 horas del día, y somos nosotros mismos los únicos que podemos controlarla cada minuto con nuestros hábitos y conductas. Aprender a cuidarnos es indispensable para controlar la diabetes, evitar complicaciones y lograr así una buena calidad de vida.

SONSOLES G. GARRIDO

Hasta hace relativamente poco tiempo la única responsabilidad sobre nuestra salud recaía en los profesionales sanitarios, sobre todo en los médicos de familia en caso de enfermedades crónicas como la diabetes. Pero afortunadamente esta situación ha cambiado y los pacientes participan cada vez más en la toma de decisiones sobre los tratamientos y cuidados.

De hecho, se estima que el 90% de las decisiones diarias en cuanto al control de la diabetes las toma el propio paciente, lo cual demuestra lo importante que es que la persona con diabetes aprenda a cuidarse y gestionar los problemas derivados de la enfermedad.

La diabetes es una patología compleja, ya que son muchos los factores que afectan, pero por eso precisamente es imprescindible la mayor implicación posible siendo así protagonistas de nuestro cuidado. Está más que demostrado que, a mayor implicación y conocimiento de la enfermedad, mayor y mejor serán los resultados de nuestra salud y de nuestra calidad de vida.

¿EN QUÉ CONSISTE EL AUTOCONTROL?

El autocontrol implica que sepamos utilizar los resultados obtenidos en el autoanálisis para tomar decisiones, saber aplicar las modificaciones terapéuticas y los cambios en nuestro esti-

lo de vida para conseguir la regulación de los niveles de glucosa en sangre.

Por tanto, realizar los autoanálisis en casa y modificar las dosis de insulina cuando los niveles de glucemia están por encima o por debajo de nuestros objetivos personales forma parte del autocontrol; y también se debe considerar autocontrol a la introducción de cambios en la alimentación o en la actividad física en respuesta a los resultados analíticos o ante la presencia repetida de síntomas de hipoglucemia. Otras formas de autocontrol son la modificación de ciertos hábitos relacionados con el tiempo libre, sobre todo si observas que has aumentado de peso, al llevar por ejemplo una vida

El autocontrol implica que sepamos utilizar los resultados obtenidos en los autoanálisis para tomar decisiones y saber modificar la medicación así como realizar cambios en el estilo de vida para conseguir regular los niveles de glucosa.



sedentaria o por las calorías extra que hayas ingerido fuera de casa tomando tapas en el chiringuito durante el verano. Y en un sentido más amplio, autocontrol también es el abandono del consumo de tabaco o el autocuidado de tus pies.

¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA LLEVAR A CABO EL AUTOCONTROL?

Para poder asumir de forma adecuada el autocontrol de tu diabetes debes disponer de una serie de recursos básicos:

► En caso de necesitar insulina, hay que saber medir a diario el nivel de glucemia capilar. La limpieza de la piel, la técnica de punción del dedo, la manipulación de la tira o la lectura de los resultados son aspectos muy importantes, a los que no siempre se les presta la debida atención y que, realizados de manera incorrecta,

pueden comprometer la validez de los resultados y provocar decisiones equivocadas en la dosificación de la insulina.

► Debes tener competencia para modificar las dosis de insulina en respuesta a los resultados de los autoanálisis, y para introducir cambios en tu alimentación o en tu actividad física, si fuera necesario.

► También es indispensable tener disponibilidad de recursos sanitarios, entre los que se incluye el acceso a un programa de educación terapéutica y el apoyo continuo de un equipo de profesionales que supervisen el seguimiento del plan terapéutico.

► Debes saber cómo afrontar situaciones especiales tales como las invitaciones a banquetes, las excursiones, las salidas de los adolescentes, etc.

► Pero además, es necesario que sepas identificar, interpretar y manejar adecuadamente los síntomas de hiperglucemia e hipoglucemia.

¿ES REALMENTE TAN COMPLICADO?

Mantener a largo plazo la adhesión a un régimen terapéutico que exige tantos ajustes de nuestro hábitos y conductas va a depender, muchas veces, de que tú mismo seas capaz de percibir los beneficios de los autocuidados. Debemos de tener en cuenta que con un poco de conciencia y disciplina se reduciría las posibilidades de tener muchas enfermedades y controlar las ya diagnosticadas. La normalización de los niveles de glucosa, la ausencia de síntomas negativos, así como la información y apoyo del equipo médico pueden servir para aumentar nuestra percepción de la eficacia del tratamiento y del autocontrol y mantener una actitud positiva hacia los mismos.

LAS CLAVES DEL AUTOCUIDADO

Toda persona ha de cuidarse, aún más cuando convivimos con alguna pato-





to con insulina. Según la Federación Internacional de la Diabetes, mantener los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1C) por debajo del 6,5% resulta muy beneficioso para disminuir las complicaciones que la diabetes puede provocar a largo plazo.

➤ **Controla tu peso corporal**, incluso redúcelo en caso de sobrepeso, ya que la acumulación de grasa corporal puede provocar serios problemas en el control de la diabetes. Esto se consigue

con un plan personalizado de actividad física y buenos hábitos alimenticios.

➤ **Control de la tensión arterial**, ya que un buen control de dicho valor ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular. En caso de necesitarlo, tu médico te prescribirá un medicamento para controlar y mantener tu tensión arterial en niveles recomenda-



bles, por lo general inferiores a 140/90.

➤ **Control del colesterol**. En las personas con diabetes, es muy probable que los niveles de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos) se vean alterados. Mantener unos niveles adecuados permite prevenir posibles enfermedades coronarias. Para la mayoría de las personas con diabetes, los niveles adecuados son:

- Colesterol LDL: < 100 mg/dl
- Colesterol HDL: > 40 mg/dl en hombres y > 50 mg/dl en mujeres
- Triglicéridos: <150 mg/dl

➤ **Control de la microalbuminuria**. La microalbuminuria es un marcador de enfermedad renal incipiente e indica un riesgo aumentado de enfermedad y complicaciones cardiovasculares.

logía que, como es el caso de la diabetes, requiere más autocuidado por parte del propio paciente. Hoy en día contamos con información y buenas pautas que brindan los profesionales sanitarios, las asociaciones de pacientes, además de revistas y publicaciones en papel o digitales y aplicaciones móviles que nos enseñan y nos hacen la vida más fácil. Tenemos a nuestro alcance el conocimiento y los recursos necesarios, sólo hay que organizarse para que la diabetes se adapte a nuestros hábitos.

Existen una serie de parámetros que te ayudarán a tener bajo control el estado global de tu diabetes:

➤ **Alimentación saludable**. Controlar lo que ingerimos y que sea saludable es básico para todos y más aún para las personas con diabetes. Con una buena alimentación también propiciamos unos adecuados niveles de colesterol, de triglicéridos, de tensión arterial y de peso corporal.

➤ **Controles habituales de la glucemia**. Es muy importante monitorizar la glucemia con frecuencia, ya que permite modificar y ajustar el tratamiento en función de los valores obtenidos, sobretodo en las personas en tratamien-

El paciente experto, cada vez más influyente

Desde hace unos años la figura del "paciente experto" está ocupando un lugar cada vez más relevante y son muchas las iniciativas que se están afianzando en nuestro país, la mayoría de ellas parten de las propias asociaciones de pacientes. Está más que comprobado que cuando es un "paciente experto" el que se dirige a otros pacientes, les informa y les transmite su experiencia en primera persona, los resultados son mucho más efectivos. La empatía, la cercanía y el estar al mismo nivel crean un clima propicio para el entendimiento "de tú a tú".



Se ha demostrado que el tratamiento preventivo puede modificar decisivamente el curso de la enfermedad en el paciente con diabetes.

Se consideran valores normales por debajo de 30 mg/24 horas. Si está entre 30 y 300 mg/24 horas se recomienda realizar controles periódicos para valorar evolución y progresión de la enfermedad renal.

➤ **Control de los cuerpos cetónicos.** Siempre que el nivel de azúcar en sangre supere el nivel de 250 mg/dl es importante, sobre todo en diabetes tipo 1, realizar un análisis de los cuerpos cetónicos que aparecen en la sangre o en la orina. La cetoacidosis diabética, más común en los casos de diabetes tipo 1, puede presentarse cuando no se ha llevado un buen control de la diabetes, se han olvidado tomas de insulina o cuando se está enfermo. Una infección, sobre todo respiratoria o urinaria, puede provocar la aparición de esta complicación metabólica aguda. Incluso, en muchos casos, los síntomas de cetoacidosis suelen ser una primera señal para detectar la existencia de diabetes mellitus.

➤ **Revisa tus ojos.** La valoración por el oftalmólogo o el óptico-optome-

trista debe ser cada dos años si no hay lesiones y cada año en la diabetes tipo 1 a partir de los 5 años del diagnóstico. En la diabetes tipo 2 esta valoración se realizará al inicio y después periódicamente, según el riesgo. Se debe realizar un estudio completo: agudeza visual, tonometría (tensión ocular) y fondo de ojo (valoración de la retinopatía).

➤ **Revisa tus pies cada día.** El daño en los nervios y en los pies puede ser silencioso. En el control de los pies no solo se detectan alteraciones vasculares sino también afectaciones nerviosas que producen el llamado pie diabético (falta de sensibilidad que puede dar origen a lesiones que, por el hecho de tener diabetes, son de lenta cicatrización). La revisión de pies debe realizarse por un profesional una vez al año. No obstante, la inspección y cuidado de los pies debe ser un hábito cotidiano que hagamos en casa después de la ducha.



Niños más independientes

Si resulta complicado el autocuidado en los adultos, ¿qué pasa con los más pequeños? Los niños con diabetes suelen ser muy responsables ya desde pequeños con todo lo relacionado con la alimentación y enseguida aprenden a que antes de tomar algo que les apetece deben preguntar a sus padres. Sin embargo, los cuidados de la enfermedad son complejos, tanto que hasta a los padres les resulta complicado llegar a alcanzar unos niveles estables en sus glucemias.

Dicho esto, ¿cuándo pueden adquirir los niños ciertas responsabilidades en el tratamiento? Está claro que esto depende de cada niño. A partir de los 3 o 4 años los niños, aunque ya sepan leer los números de los glucómetros, no sabrán interpretarlos, por ello habrá que indicarles si la glucosa está alta o baja, pero en poco tiempo esto también lo controlarán.

Manejar la insulina ya son palabras mayores y, en la mayoría de las ocasiones, supone bastante respeto para los padres ante el temor de las consecuencias por un mal uso. Más complicado es todavía la capacidad de calcular cuánta insulina deben administrarse, regular la pluma o manipular la bomba de infusión continua. Así que conviene esperar hasta los 7 u 8 años para que los niños empiecen a preparar las unidades de insulina y, si tienen valor suficiente, ponerse incluso la inyección ellos solitos, pero siempre bajo la supervisión de un adulto.

Encontrar el equilibrio entre proteger a nuestro hijo y enseñarle a crecer responsabilizándole de su enfermedad y tratamiento es difícil, pero trae consigo grandes beneficios, ya que el niño podrá disfrutar de una vida más igual a la de sus amigos y le haremos ser más independiente.



➤ **Realiza un examen dental y periodontal.** Al menos cada 6 meses se debe realizar un control, ya que es frecuente en diabetes la aparición de complicaciones como la gingivitis y la periodontitis. No olvides mantener una buena higiene oral y lavar tus dientes tras las comidas principales.

➤ **Haz ejercicio.** El deporte debe ser uno de los pilares básicos del tratamiento de la diabetes. Es fundamental para poder tener unos buenos controles a diario y nos va a aportar además de una gran calidad de vida. Hay que practicarlo a diario, pero no tiene por qué ser deporte de alto rendimiento, basta con caminar diariamente al menos media hora a paso ligero.

➤ **Fórmate y edúcate** atendiendo a las recomendaciones de tu médico y equipo sanitario, sin faltar a las citas y revisiones.

➤ **Mejora tu autoestima y mantén una actitud positiva** ante la patología y la manera de vivirla. En este punto podemos ayudarnos de las experiencias de otras personas con diabetes que a través de las asociaciones de pacientes o blogs en Internet nos enseñan a superar cualquier meta que nos propongamos. En definitiva, se trata de ir mejorando poco a poco, creando buenos hábitos que, con el paso del tiempo, se realizarán de forma automática y dejarán de suponer un esfuerzo. Nos sentiremos mejor y habremos tomado las riendas de nuestro día a día. 



La tecnología, una vía para mejorar el autocontrol

Las nuevas insulinas, los glucómetros, las bombas de insulina, etc., y sin duda la atención médica son indispensables para el control de la diabetes. Pero hoy en día contamos con la gran ayuda de las nuevas tecnologías, que nos permiten mejorar aún más nuestros niveles de glucemia.

Tenemos a nuestra disposición en Internet escuelas de pacientes, blogs y redes sociales en las que podemos compartir experiencias y donde se fomenta el autocuidado y se enseña cómo controlar la enfermedad, especialmente a los que acaban de debutar.



También los médicos y especialistas tienen su hueco en la Red, muchos de ellos confían en la telemedicina o tienen un blog en el que aportar experiencias, noticias y sugerencias. También las redes sociales son una buena forma de ponerse en contacto con el equipo médico de forma rápida y evitando así visitas reiteradas.

En definitiva, además de los canales tradicionales para cuidar la salud, estas otras herramientas digitales nos permiten aprender a gestionar mejor nuestra enfermedad.

Mantener una actitud positiva ante la patología y la manera de vivirla y enfrentarnos a ella es fundamental. En las asociaciones de pacientes y blogs en Internet podemos encontrar a otras personas con diabetes que nos mostrarán su experiencia vital.

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".