laopinioncoruña.es

14 de noviembre de 2011

Día Mundial de la Diabetes
Educadora diabetológica en A Coruña

Ruth Riveros: ´Hay pacientes que al no pincharse insulina creen que no son diabéticos. Es un error´

"La diabetes tarda en diagnosticarse porque es una enfermedad muy silenciosa. Cuando aparecen síntomas como mucha sed o problemas de visión es que los niveles de azúcar ya son muy altos"

Su trabajo consiste en enseñar a quienes sufren diabetes cómo deben convivir con su enfermedad, qué deben hacer para controlarla y explicar las consecuencias que tiene no hacerlo. La educadora diabetológica Ruth Riveros sostiene que su labor es fundamental ya que todavía gran parte de los pacientes con diabetes tipo 2 no siguen los tres principios básicos: hacer dieta, ejercicio y medicarse. "No siempre siguen este tratamiento correctamente", sostiene. Muchos lo dejan al no notar ninguna molestia.

ANA RAMIL | A CORUÑA.

Advierte de que la diabetes es una enfermedad "silenciosa" que muchas veces no presenta síntomas hasta que los niveles de glucemia son muy elevados y lamenta que muchos de los pacientes no sigan los consejos del médico precisamente por no notar ninguna molestia. Con el objetivo de concienciar a los diabéticos sobre la importancia de controlar su enfermedad, la educadora diabetológica Ruth Riveros impartió el pasado viernes junto al endocrino Lázaro Bókser la charla Entienda la diabetes y tome el control en la Fundación Caixa Galicia de A Coruña.

-¿Todavía es necesario enseñar a los diabéticos a convivir con su enfermedad? ¿No están informados?

-Hoy en día están muy informados. Los educadores les advertimos continuamente de los riesgos de no controlar la diabetes como son tener que recurrir a la insulina o incluso amputaciones. El problema es que muchos no siguen las recomendaciones del médico.

-¿Qué debe hacer un diabético para controlar la patología?

-El control se asienta en tres pilares básicos: hacer ejercicio moderado, una dieta equilibrada y tomar los antidiabéticos.

-¿Por qué no cumplen este 'tratamiento'?

-El problema es que muchos diabéticos tipo 2 como no tienen que pincharse insulina no se consideran diabéticos sino que dicen que tienen el azúcar un poco alto. Eso hace que sigan la dieta, pero que de cinco días, uno no tomen el antidiabético porque como ese día el nivel de azúcar lo tenían bien... Además otro problema es que la mayoría de afectados son gente mayor a la que es más complicado concienciar. Aunque últimamente también hay un aumento entre la gente joven.

-Una de las claves es la alimentación, ¿en qué consiste la dieta de un diabético?, ¿qué no puede consumir?

-Pueden tomar de todo, pero reduciendo las cantidades. Es cuestión de que no consuman azúcares refinados, eso implica que el café vaya sin azúcar o que no puedan tomar cuatro piezas de fruta al día porque tiene mucho azúcar. También conviene que no tomen alimentos ricos en colesterol como bollería o por ejemplo, pueden tomar miel y mermelada para desayunar, pero no todos los días. Lo único totalmente prohibido es que fumen.

-¿Y el ejercicio?

-Se trata de que hagan ejercicio moderado como pasear media hora todos los días, no de que vayan a clases de aeróbic o bicicleta.

-¿Se tarda en diagnosticar?

-Sí porque es una enfermedad muy silenciosa que sólo comienza a dar síntomas -como tener mucha sed, cansancio o problemas de visión-cuando los niveles de azúcar son muy elevados. Lo habitual es que hagas la analítica por otra cosa y descubras que tienes diabetes.