



Los diabéticos descuidan su dieta

EN marzo cumplirá su primer año como presidenta provincial de la Asociación de Diabéticos Española (ADE) y relanza viejas reivindicaciones de esta organización a la vez que reclama nuevas necesidades para una enfermedad crónica pero con la hay que saber convivir. Un local con espacio para poder formar e informar es su principal reclamo.

-¿La **diabetes** es una enfermedad frecuente?

-Afecta a entre un 5% y un 7% de la población; pero muchos diabéticos desconocen que lo son y cuando se descubren las complicaciones ya se han presentado.

-¿Cuáles son los problemas de salud que se derivan de esta dolencia?

-Afecta a todos los órganos, al sistema nervioso, al riñón a la vista... Este año el lema de nuestro día mundial se basa en el pie. El riego sanguíneo llega peor a esta extremidad, en cualquier persona, y el problema de circulación puede ser mayor en el diabético si no se cuida con problemas incluso de amputación.

-¿Qué cuidados debe tener el diabético?

-La alimentación. La gente en general no come bien y esto es peor en el diabético. Se puede tomar de todo, excepto azúcar y sus derivados, pero con control, sobre todo de los hidratos de carbono de absorción lenta o compleja. Hay que tener mucho cuidado con los productos etiquetados como aptos para diabéticos, porque no tienen glucosa, pero sí fructuosa y sacarosa, que actúan igual sobre el organismo. El ejercicio físico es también fundamental para nosotros porque ayuda a reducir los niveles de glucosa.



-Usted rompe el tópico de que el diabético es obeso.

-Es que hay dos tipos. Los del 1 suelen ser delgados y es habitual su aparición en la época infantil o juvenil, y los del tipo 2 suelen tener sobrepeso o ser obesos y es más frecuente a partir de los 40 años.

-¿La insulina tiene efectos secundarios?

-Es una falsa creencia. La insulina ni deja ciego, ni es una droga, ni crea hábito.

-¿El diabético sabe cuidarse?

-Sabe, pero no lo hace. Estos enfermos, cuando conocen que lo son, aprenden sobre su enfermedad, lo asimilan y después lo olvidan. Se necesita un continuo reciclaje.

-¿Tiene sentido que les obliguen a renovar el carné de conducir cada año?

-Ninguno. En el caso de un profesional del transporte es cada seis meses y en el de los demás un año, pero no garantiza nada porque una hipoglucemia te la puede dar al día siguiente de haber renovado. El diabético sabe cuidarse y evitarlas. Tenemos buenas esperanzas de que esto se arregle pero aún no hay nada en firme.