

## Aprendiendo a convivir con la diabetes

**Una buena parte de los casos de diabetes tipo 1 suelen diagnosticarse durante la adolescencia, un periodo marcado por los cambios, las dificultades de comunicación e incluso los conflictos familiares, que pueden dificultar un control adecuado de la enfermedad. La educación en diabetes se revela esencial para que el joven se implique en el tratamiento de su dolencia.**

### Miguel Castillo

La diabetes tipo 1 es una enfermedad crónica que exige cuidados continuos en el día a día de quien la sufre. Es necesario mantener unos horarios fijos de comidas, seguir unos hábitos saludables y llevar unas pautas estrictas en los controles de glucemia y las inyecciones de insulina, medidas más difíciles de llevar a cabo durante la adolescencia, un periodo más bien descontrolado en el que el joven desea ir a su propio ritmo y huye de las pautas marcadas.

La información se muestra como la única herramienta capaz de vencer el rechazo inicial en el adolescente que recibe el diagnóstico de la diabetes. "El momento en el que el joven conoce que es diabético suele ser bastante duro, y si bien la negación de la enfermedad se produce en todas las edades, es mayor durante la adolescencia, un periodo en el que el joven intenta esconder cualquier problema que lo diferencia de los compañeros de su misma edad", comenta Eulalia Armengol, enfermera de la Unidad de Endocrinología Pediátrica del Hospital Vall d'Hebron, en Barcelona, y educadora en diabetes. "En el caso de la diabetes, el rechazo puede perdurar durante un periodo largo, incluso toda la adolescencia. Cuesta mucho conseguir llegar a aceptar completamente la enfermedad".

Es necesario que el joven se responsabilice pronto del control de su enfermedad, transmitiendo la importancia de ser metódico en los cuidados y horarios. Aquí los padres tienen una tarea importante que desempeñar, venciendo la tendencia natural a sobreproteger a su hijo y permitiéndole cierta independencia. "Los conflictos familiares que suelen caracterizar a esta edad pueden multiplicarse en el caso de la diabetes. A los padres hay que aconsejarles que suelten un poco la cuerda y no intenten siempre imponer su criterio. Hay que tener paciencia y dejar que el niño vaya tomando poco a poco la iniciativa".

### Reforzar la educación

En opinión de Armengol, la figura del educador en diabetes debería reforzarse aún más, pues en el caso de los adolescentes las necesidades de información son muy grandes. "A estas edades, los jóvenes piden ser escuchados mucho. No obstante hay gran cantidad de centros de salud en los que no existen educadores en diabetes y su labor debe ser llevada a cabo completamente por el endocrinólogo, que no siempre puede dedicar el tiempo suficiente a estas tareas educativas".

La formación del joven diabético debe incluir consejos concretos sobre aspectos como el consumo de drogas ya que, al producir cierta pérdida de control, añaden a los peligros derivados de su consumo otros riesgos adicionales. "El joven bajo los efectos de las drogas puede olvidar ponerse la insulina o confundir las dosis de ésta, lo que lo expone a un peligro potencialmente mayor. También debe evitarse el tabaco, ya que en el diabético se multiplican sus efectos nocivos".

## **Reducir los riesgos**

En el caso concreto del alcohol, se debe hacer hincapié en el riesgo de que se produzcan hipoglucemias, que pueden llegar a ser graves. “Hay que transmitir el mensaje de que es mejor no beber alcohol, pero sabemos que en la práctica es muy probable que el adolescente termine consumiéndolo. Por ello hay que informar acerca de qué es lo que ocurre al beber y de los peligros que entraña”, apunta Armengol. Si se va a tomar alcohol hay que optar por bebidas fermentadas, como el vino, la sidra o la cerveza, que tienen menor graduación alcohólica. Además, se deben comer alimentos que contengan hidratos de carbono ya que así se previenen las hipoglucemias.

En cualquier caso, es importante que el joven informe de su diabetes a amigos y compañeros para que sepan cómo ayudarle en caso de hipoglucemia, cuyos síntomas pueden confundirse con los de una borrachera. “El joven diabético también tiene que saber que en hipoglucemias graves con pérdida de conocimiento se suele administrar glucagón, un fármaco que en el caso de hipoglucemia ocasionada por consumo de alcohol no tiene ningún efecto”.