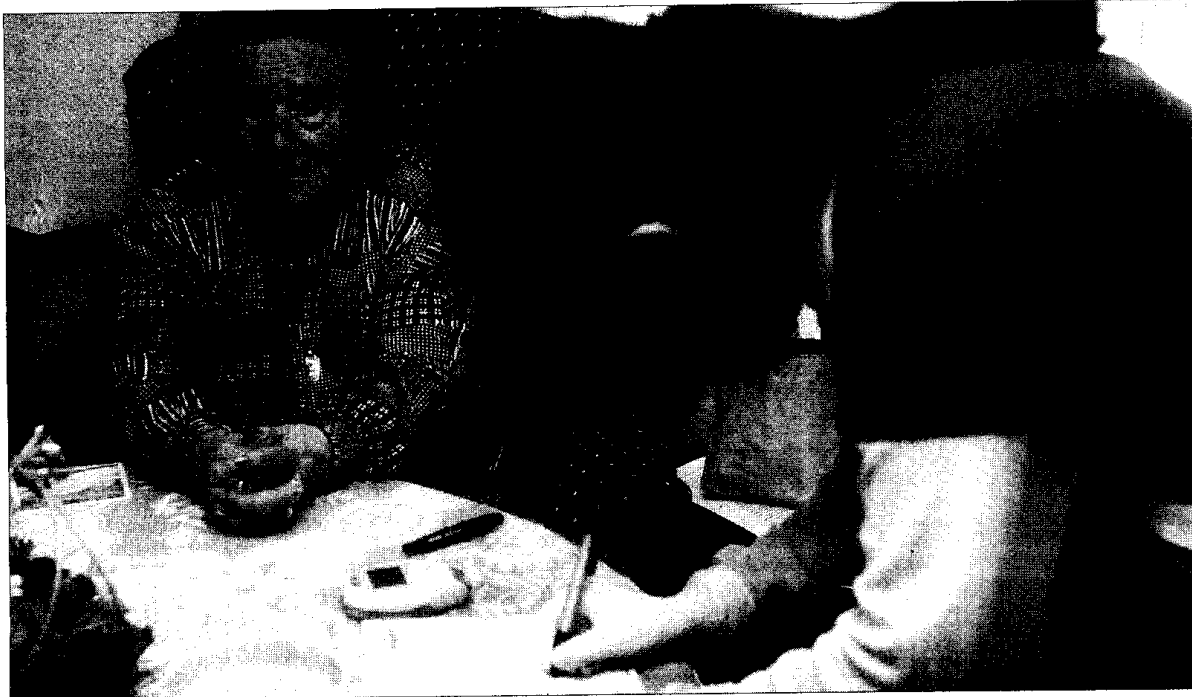


DIARIO DE ÁVILA JUEVES 20 DE MAYO DE 2004

VIVIR₅₈



Catalina, una de las doce personas que se benefician del programa 'Controla tu glucemia', en un momento de su análisis. / ANTONIO BARTOLOME

El azúcar en la sangre, bajo control

La Asociación de Diabéticos Españoles de Ávila está realizando durante el mes de mayo controles de glucemia a domicilio a doce personas diabéticas

MARTA MARTÍN GIL / ÁVILA

COMO cada martes y jueves de este mes, Catalina recibe antes de comer una visita muy especial. Se trata de Soraya Jiménez, una de los cuatro miembros de la Asociación de Diabéticos Españoles de Ávila (ADE) que trabajan activamente en la campaña 'Controla tu glucemia', una iniciativa puesta en marcha por esta agrupación con la colaboración de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila cuyo principal objetivo es ayudar a las personas mayores, sean o no socios de la

Asociación, a controlar sus niveles de glucosa en sangre.

«¿Cómo está, Catalina?, ¿ha salido esta mañana a caminar?». Nada más llegar a casa de Catalina, Soraya se interesa por su estado de salud. Catalina se encuentra bien, aunque siente no poder pasear más por sus dolores de piernas. Sabe que eso le ayudaría a controlar sus niveles de glucosa. Como Catalina, once personas más se benefician de esta iniciativa, que incluye controles cada martes y jueves antes de las comidas principales del día.

«Yo estoy encantada con ellos», asegura Catalina mientras Soraya, ya con sus guantes de látex puestos, prepara el instrumental necesario para el análisis. «Es muy cómodo, y así me controlo sin salir de casa», continúa Catalina, que asegura que no le duele nada el pequeño pinchazo que tres veces al día y dos veces por semana le da Soraya. «Tienes 179», le informa la voluntaria a Catalina, «un poquito alto», asegura.

Sólo con análisis de este tipo el diabético puede conocer cuáles son sus niveles de glucosa en

sangre y, por tanto, mejorar el control de su diabetes, lo que significa mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los límites normales la mayor parte del tiempo que sea posible.

Aunque el programa 'Controla tu glucemia' finaliza con el mes de mayo, todo aquel que lo desee puede unirse a él, sin ningún coste para los socios de ADE y por cinco euros para los que no lo son. Para inscribirse sólo hay que llamar al 652252927 o acercarse a la sede de Cruz Roja los viernes entre las cinco y las siete de la tarde.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- **Informar.** Proporcionar la información diabética necesaria a los asociados y enfermos en general de Ávila.
- **Ayudar.** Prestar la ayuda necesaria para el estudio, investigación y experimentación en la diabetes.
- **Integración.** Defender la plena integración social del diabético avulense y sus derecho con los auxilios y medidas necesarias.
- **Prevenir la enfermedad.** Proporcionar un adecuado tratamiento clínico y preventivo de la diabetes en Ávila.
- **Resumen de objetivos.** Y en general, todas aquellas iniciativas que coadyuven al buen logro de los fines antes mencionados, y que sirvan para la ayuda del diabético en general.

QUIÉN SE ANALIZA

Aunque cualquier diabético puede aprender a evaluar su glucemia, el autocontrol puede ser de gran valor si se está en alguno de estos grupos:

- **Insulinodependientes.** Si se es diabético insulinodependiente (tipo 1) y quiere obtener conocimientos suficientes para conseguir un buen control de glucemia.
- **Embarazadas.** Si está embarazada o planea estarlo.
- **Riñón.** Si tiene problemas renales o un dintel renal anormal para la glucosa.
- **Medicinas.** Si toma ciertos fármacos o tiene alguna enfermedad que aumente sus niveles de glucosa.
- **Bajos niveles.** Si tiene hipoglucemia con frecuencia.