



## Expertos del CHOP forman a diabéticos sobre la dieta y riesgos de su enfermedad

**Una treintena de diabéticos** asiste desde ayer en el Hospital Provincial a un curso sobre cómo sobrellevar su enfermedad, impartido por especialistas del CHOP. La composición de la dieta y el abordaje de esta dolencia crónica en pacientes adolescentes centraron las charlas de la jornada inaugural.

BEATRIZ MARTÍNEZ

**Pontevedra** | La alimentación es uno de los pilares básicos del tratamiento de la diabetes. Por ello, el curso de actualización para estos enfermos que organiza la Asociación de Diabéticos de Vigo (la de referencia en la provincia), en el Hospital Provincial comenzó ayer con una charla sobre la comida.

La enfermera del CHOP Cristina Pérez Gil explicó a los asistentes (aproximadamente una treintena) las ca-

racterísticas básicas de la alimentación para personas diabéticas. Sufrayó que “la dieta del diabético no es diferente a la de cualquier persona, pero el diabético debe repartir los hidratos de carbono a lo largo del día y evitar los azúcares que son absorbidos rápidamente por la sangre”. Indicó que una dieta equilibrada para tener normalizadas las cifras de glucosa en la sangre sería la compuesta por un 55% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y un 30% de grasas.

Pérez Gil indicó que “el diabético tiene que aprender a conocer los alimentos, y a repartirlos e intercambiarlos para hacer una dieta equilibrada”.

La ponente hizo hincapié en que estos pacientes debían cuidar especialmente su dieta en situaciones especiales, como por ejemplo los viajes. En este sentido, recordó que los diabéticos debían “llevar siempre consigo alimentos o bebidas ricas en



Cristina Pérez Gil | RAFA FARÍÑA

azúcares, para hacer frente a posibles hipoglucemias”. Además, recalzó que era importante “tratar de respetar el horario de medicación y de comidas para evitar descompensaciones”.

Respecto a la ingesta de alcohol, la enfermera recordó que la OMS no recomendaba su consumo “porque es tóxico para el hígado”. No obstante, dijo que las bebidas alcohólicas podían consumirse en cantidades pequeñas, siempre durante las comidas y, en la medida de lo posible, sugirió que se optase por aquellas que no tengan azúcar añadido (vino de mesa seco o cava brut).

**Adolescencia** | Por su parte, la psicóloga del complejo pontevedrés Estrella González, centró su intervención en el proceso de adaptación de los adolescentes con diabetes. Apuntó que, en estas edades, “es donde mayor problema hay en el seguimiento del tratamiento”. La especialista manifestó que, en general, los adolescentes y niños aceptan mejor las enfermedades externas mientras que las internas, como la diabetes, “aumentan los temores imaginarios y el sufrimiento psíquico”.