

**Los expertos aseguran que para esta enfermedad "no existen alimentos prohibidos"**

## **El autocontrol de la diabetes permite realizar pequeños excesos en Navidades**

El autocontrol en el paciente diabético es fundamental para afrontar el aluvión de fiestas navideñas que se avecinan sin realizar grandes sacrificios. Los expertos exponen que la cantidad de hidratos de carbono y el número de calorías que se ingieren pueden salirse excepcionalmente de la norma gracias al autoconocimiento de esta enfermedad, que afecta del 5 al 15 por ciento de los españoles mayores de 30 años.

Naiara Brocal Carrasco. [naiara.brocal@recoletos.es](mailto:naiara.brocal@recoletos.es)

"Es inconcebible dar responsabilidad al paciente si no conoce sus niveles de glucosa, ya que en función de éstos deberá tomar unas decisiones u otras", señaló la semana pasada en Madrid José Antonio Vázquez, presidente de la Federación Española de Diabetes.

Vázquez advirtió de que mantener los niveles adecuados de hemoglobina glicosilada es fundamental para evitar complicaciones crónicas, entre las que citó retinopatías, enfermedades de riñón o neuropatías.

Marisa Amaya, presidenta de la Asociación de Educadores de Diabetes de Andalucía, resaltó que en los últimos tiempos la enfermedad se ha vuelto más llevadera. "Todo es negociable", reseñó la experta, "no hay más que adaptar la dieta a los gustos y costumbres de cada uno". Así, las uvas de la Nochevieja o una dosis moderada de turrón no tienen por qué evitarse siempre y cuando el resto de alimentos de la toma lo permitan.

Vázquez recordó que el alcohol también puede consumirse, aunque con moderación. Su alto contenido calórico (siete calorías por gramo) lo hacen especialmente peligroso en el diabético de tipo 2, ya que la obesidad empeora su pronóstico.

### **Adaptar la insulina**

Conocer el nivel de glucemia en los momentos en los que este índice varía posibilita al paciente adaptar las pautas de insulina a las circunstancias de cada momento. Los expertos recomiendan multiplicar el número de controles en fechas como las navideñas en las que el diabético rompe con su rutina diaria (pasar de tres a seis, por ejemplo). Especialmente, destacan, es importante no olvidar las mediciones pre y postpandriales.

"Los medidores consiguen que el paciente adquiera una actitud activa ante la enfermedad", defendió Isabel Andueza, educadora en Diabetes del Hospital de la Princesa de Madrid. Andueza coincidió con Vázquez y Amaya en la presentación del medidor FreeStyle Papillon Mini, de tamaño reducido y que sólo precisa 0,3 microlitros de muestra de sangre, lo que permite extracciones en zonas alternativas

a la yema de los dedos, como la parte superior de los brazos, palmas, muslos y pantorrillas. El medidor está aprobado en las comunidades donde la dispensación de tiras reactivas de sangre es a través de farmacia y en otras con dispensación directa en los centros de salud. A lo largo de 2006 se prevé su validación en toda España.

Abbot Diabetes Care, empresa comercializadora del dispositivo, ha elaborado un decálogo de recomendaciones para fomentar el autocontrol de la enfermedad "basado en la experiencia de pacientes diabéticos". Entre éstas se citan un tamaño reducido del medidor y de la muestra de sangre. Asimismo hace hincapié en la frecuencia del control, así como en la fiabilidad y rapidez de la respuesta.

Además, recomienda a los pacientes vigilar la alimentación, el ejercicio físico, la medicación y el uso de insulina.