



Por un bienestar que es cosa de todos

El pasado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes, también conocida como "la enfermedad silenciosa" ya que va erosionando poco a poco el organismo sin que apenas se de uno cuenta, al crecer generalmente de síntomas. Tanto es así que se estima que un tercio de los diabéticos no está diagnosticado, no sabe que lo es.

El tema escogido para este año es "La diabetes y el bienestar". Al ser una enfermedad crónica, sin cura, no queda otra que vivir con ella. Esto se hace especialmente duro en los niños. Hay que mantener unos buenos hábitos alimenticios, realizar frecuente ejercicio físico, es decir, hay que llevar una vida lo más saludable posible.

No es nada fácil, pero con tesón y ayuda (personal sanitario, familia, asociaciones de pacientes) podemos convivir con nuestra molestia acompañante sin detrimento de una vida plena en la que poder hacer todo lo que uno quiera. Ahí están los recientes ejemplos del tenista Zverev o el futbolista Nacho, amén de aventureros que corren el Dakar, suben al Himalaya o mill aventuras teóricamente veladas a un diabético.

Naturalmente, llevar unos hábitos saludables tanto alimenticios como de ejercicio físico, descartar el tabaco y el alcohol, no son exclusivos de los diabéticos. De hecho,

toda la población debería estar concienciada e involucrada en esta lucha. Pero esta lucha es especialmente dramática en los diabéticos, puesto que nos va la vida en ello.

Estar bien con uno mismo no solo implica al cuerpo y la alimentación. Es muy importante la percepción personal de que se está bien y se está haciendo lo correcto. Esto, generalmente, no lo puede hacer uno solo. Se necesita apoyo.

La ciencia está avanzando a marchas forzadas. Se están creando nuevos medicamentos que hacen más fácil la vida del diabético. Pero todos estos avances no sirven de mucho si no tenemos en cuenta a la persona, el protagonista eres tú y de cada uno depende ese bienestar que luce en el lema de este año.

Hemos de convivir con nuestra molestia compañera y todas nuestras acciones han de ir encaminadas a que nos moleste lo menos posible.

Hemos de convivir con nuestra molestia a compañera y todas nuestras acciones han de ir encaminadas a que nos moleste lo menos posible. Para ello nada hay tan importante como la formación. Esta formación se debería recibir del personal sanitario, pero la saturación y el poco tiempo que se dedica a cada paciente lo hace prácticamente imposible.

Aquí es donde cobran especial importancia las asociaciones de pacientes. Ellos sí pueden dedicar tiempo a charlar y a aprender. Los talleres de alimentación saludable, por ejemplo, son un mecanismo esencial para eliminar mitos y usos que creíamos correctos y aprender los que sí lo son.

Los talleres de alimentación saludable, por ejemplo, son esenciales para eliminar mitos y usos que creíamos correctos y aprender los que sí lo son.

Las marchas en grupo son una forma de hacer ejercicio en un ambiente lúdico y de intercambio de experiencias. Y luego está el apoyo psicológico, tan importante sobre todo en los estados iniciales en los que se nos cae el mundo. Todo esto hace del diabético una persona responsable y consciente de su realidad, capaz de perder el miedo a esta compañera indeseable y poder vivir una vida plena.

Campaña 'Prescribe asociacionismo en diabetes'

La campaña 'Prescribe asociacionismo en diabetes' impulsada por FEDE hace hincapié en las ventajas de estar asociado: compartir experiencias con iguales, poder hacer sugerencias y también, reclamaciones ante la administración. Una asociación fuerte es capaz de muchas cosas, especialmente la vida más agradable a los diabéticos y sus familias.

La familia es otro pilar básico en la vida del diabético. Nadie le va a apoyar más que tus propios familiares, pero muchas veces adolecen de falta de conocimientos que sí pueden encontrar en una asociación. De ahí que familia y asociaciones sean complementarios, se necesitan unos a otros.

Como se ve, el cuidado de los enfermos es tarea de todos, cada uno desde sus diferentes perspectivas. El personal médico con los diversos controles, hay que tener en cuenta que la diabetes afecta a diferentes órganos y por tanto se involucra no solo al médico de familia y al endocrino, también al oftalmólogo y al podólogo, así como a los especialistas en cardiología y nefrología principalmente.

Es tarea también de los poderes públicos, que deben dejar de mirar a corto plazo, sobretodo en temas económicos, y ver más allá. Un paciente concienciado y bien informado es capaz de ahorrarle dinero a la sociedad al retrasar o eliminar la posibilidad de complicaciones.

No en vano, la diabetes genera un coste de más de 5.800 millones de euros, un 8,2% del presupuesto anual general sanitario. Según la FEDE, de esa cantidad más de una tercera parte (2.143 millones) se deben a comorbilidades



"El mayor desafío es aceptar que tenemos una condición que no va a desaparecer"

Ana
Asociación León Diabetes
Septiembre 2018

Para una mejor vida con diabetes, miremos más allá de la glucemia.

#VidaConDiabetes

Una campaña de la Federación Internacional de Diabetes



que pueden evitarse mejorando el control de la enfermedad. En este sentido, diversos estudios han demostrado que la prescripción del asociacionismo es una vía útil para reducir esos gastos, en otros países europeos como Reino Unido ha servido para ahorrar hasta un 21%.

Es tarea de la sociedad en su conjunto. La vida sedentaria, el consumo de tabaco y alcohol, la falta de ejercicio son los principales factores de riesgo no sólo de nuestra patología, sino del aumento de la mortalidad -sobre todo en la sociedad occidental- por problemas cardiovasculares y de otro tipo.

Este Día Mundial de la Diabetes es un importante aliconazo a esta sociedad, es un toque de atención para todos. El bienestar, el foco de la campaña de este año, es tarea de todos. La visibilidad no debe ser cosa de un día al año. Compete como digo a todos. Por eso, desde las asociaciones estamos trabajando todos los días por dar esa visibilidad y, sobretodo, por el bienestar de los diabéticos y sus familias.

Carlos Aguilar González
Miembro de ADILE
Asociación Diabetes de León