

Mediante esta colaboración, damos fin al tema de la Diabetes que decidimos abordar con el responsable editorial como una trilogía, intentando abordar los aspectos más importantes dirigidos a un buen control y seguimiento de este trastorno del metabolismo, procurando la mejor calidad de vida posible al paciente diabético basada en evitar las complicaciones asociadas a esta enfermedad, y en definitiva dar larga vida y de "calidad".

La íntima relación de la obesidad y la diabetes

Está demostrado que la obesidad predispone a presentar una diabetes, allana el camino, e incluso se están diagnosticando diabetes tipo 2 habituales en adultos, en adolescentes condicionado por su obesidad.

La obesidad se diagnostica no por el aspecto físico que en muchos casos la evidencia, requiere un cálculo basado en el peso y la talla, conocido como Índice de Masa Corporal (peso/talla² en metros), estimando la existencia de obesidad si este índice es mayor o igual de 30 kg/m².

¿Y porqué es así?

La obesidad desencadena la resistencia a la insulina, por ello es necesaria mayor cantidad de insulina para alcanzar los mismos efectos, llegando un momento en que se agotan las reservas de insulina que se produce en el páncreas y se manifiesta la diabetes, por ello es tan importante el abordaje de la obesidad

¿Qué podemos hacer para abordar la obesidad y así prevenir la diabetes?

Un buen abordaje requiere un tratamiento integral de acuerdo con el grado de obesidad, alimentación habitual, ejercicio físico realizado y la motivación para seguir ese tratamiento.

La disminución de peso siempre repercutirá en una mejor salud, considerando que:

1. Ese descenso debe ser escalonado y a largo plazo, nunca intentar una pérdida de peso rápida, no es sano ni se ajusta a la realidad
2. Un peso saludable, no es tener una figura de modelo o de atleta, bajar de un 5-10% del peso inicial supone grandes ventajas para nuestro organismo y nos permite lograr los beneficios esperados, además de encontrarse mucho mejor.

¿En qué se basa ese tratamiento integral?

Como ya referíamos es esencial la motivación del paciente.

La alimentación debe ser:

- variada y equilibrada con poco contenido en grasas y en azúcares o alimentos

elaborados con ellos (bollería, pastas, dulces, etc)

-distribuida en 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)

-evitar los "picoteos"

-tomar en cantidad verduras y hortalizas; 2 a 3 piezas de fruta al día

-preferir pescados a carnes

-beber abundantes líquidos

-tomar "tentempiés" saludables (fruta, lácteos desnatados)

-los platos ya preparados o precocinados deben ser evitados

-cocinar de forma sencilla, sin mucho aceite, cocer con la olla a presión preserva todas las propiedades de los alimentos

-acudir a la compra con la lista hecha con antelación y sin apetito

Los pies en el paciente diabético

El pie diabético es consecuencia de la agrupación de diversas alteraciones asociadas a la diabetes.

1. La neuropatía con pérdida de sensibilidad (afectación de nervios que transmiten sensibilidad -p. ej calor, frío, un pinchazo, quemaduras-).

2. Afectación vascular (de las arterias) distal (más alejada)

3. A veces se asocia infección o alteraciones en el apoyo

¿Por qué es importante el cuidado de los pies en la diabetes?

-La presencia de pie diabético siempre es un peligro para la extremidad inferior del que lo presenta

-Es responsable del 50% (el más importante) de las amputaciones no causadas por traumatismos, y

-Existe hasta 70 veces más posibilidades de precisar amputación que cuando lo padece una persona sin diabetes.

¿Cómo podemos prevenir la presencia del pie diabético?

La única medida que ha demostrado eficacia siempre es LA EDUCACIÓN EN DIABETES, basada en los siguientes apartados:

1. Tener hábitos sanos:

- a. Practicar ejercicio físico (al menos 30-45 minutos/día/ 5 días en semana)
- b. Abstenerse de fumar
- c. Seguir los consejos de dieta, y
- d. Procurar un peso aceptable

2. Intentar conseguir el mejor control posible de la diabetes

3. Controlar la tensión arterial

¿Qué "pasos" es aconsejable dar?

"PASO 1.- PREVENIR mediante:

- ⚡ Un buen control de la diabetes
- ⚡ No fumar, y
- ⚡ Evitar lesiones en los pies

"PASO 2.- CUIDADOS DIARIOS:

- ⚡ Lavado (no "a remojo") con agua y jabón neutro
- ⚡ Secado minucioso, cuidado especial de los espacios entre los dedos
- ⚡ Aplicar crema hidratante para evitar la aparición de grietas
- ⚡ Cuidar las uñas, cortarlas rectas con una tijera de puntas redondas y limarlas con una lima de cartón

"PASO 3.- PRECAUCIONES:

- ⚡ Evitar el uso de calçadas
- ⚡ Calentarse los pies con calcetines, nunca bolsas de agua caliente, estufas, etc
- ⚡ No caminar descalzo para evitar las heridas

"PASO 4.- REVISIÓN:

- ⚡ Examinar con frecuencia los pies, si es posible tras el lavado diario
- ⚡ Dar a conocer a su médico o enfermera en

Óptica 
Fernando de Rojas
 C/ Fernando de Rojas 2
 Telf: 925 77 66 92

COLCHONERÍA ROCÍO AZUCENA

 C/ Sr. Cura, 11. Telf: 925 751 067
 45316 La Puebla de Montalbán (Toledo)

Artesanía de la Madera

Julían Moratino de la Cuadra
 Avda. de Madrid, 26
 Batalla de Lepanto, 7
 45516 I.A. PLENERÍA DE MONTALBÁN (Toledo)
 Telf: 925 750 906
 Móvil: 671 40 86 52