



20 consejos para debutar con buen pie

EL APRENDIZAJE SOBRE LA ENFERMEDAD ES UN PROCESO QUE DURA TODA LA VIDA

¿Acabas de debutar en diabetes? No te sientas abrumado. En estas páginas, te ofrecemos algunas pautas para comenzar a controlar tu enfermedad con buen pie. Se trata de unas indicaciones que también pueden resultar útiles para las personas que hayan vivido con la enfermedad durante muchos años. Antes de entrar en materia, es importante dejar claro que la gestión de la diabetes equivale a autogestión y a autocuidado. El paciente tiene que ser responsable de su enfermedad. Es decir, ¡autosuficiente! Y eso no es nada fácil.

Hay que poner el foco en nada menos que siete grandes ámbitos: nutrición, actividad física, monitorización, medicación, resolución de problemas, actitud mental frente a la enfermedad y reducción de riesgos. Es clave el rol

del médico, la enfermera, el educador y la asociación de pacientes. Pero la verdad es que el aprendizaje sobre la enfermedad es un proceso que dura toda la vida. Un concepto clave es la gradualidad a la hora de abordar los cambios en el estilo de vida y en la rutina a los que la diabetes te obliga. Las cosas que hagamos en los primeros meses y años tras el debut, pueden ser decisivas para fijar unos patrones de autocuidado positivos a largo plazo.

01. Acaba con el juego de las culpas. Hay personas con diabetes que pueden entrar en una espiral de odio hacia sí mismas: "Esto que me pasa es por *mi culpa*", se dicen. Lo importante es tomar conciencia de que tienes la enfermedad y de que los pasos que tomes ahora repercutirán en tu salud futura. Recrearse en el pasado no va a ayudar.

02. Enfócalo como una oportunidad, no una crisis. Aprender a comer de forma más saludable, hacer más ejercicio, y cuidar mejor la salud, es bueno para cualquier persona, con o sin diabetes. Es una oportunidad para dar un giro a tu vida.

03. Haz los cambios poco a poco. Es tentador hacer todos los cambios de golpe, pero no es necesario, ni conveniente, hacerlo así. Tómate tu tiempo y no dejes de aprender. Cometerás errores, pero si eres proactivo y estás motivado, el rumbo se mantendrá inalterado.

04. Ponte al frente. Tras el diagnóstico, es importante asumir la responsabilidad en el control de la diabetes. Debes percibir a médicos, nutricionistas y endocrinólogos como asesores con una gran preparación y experiencia. Pero, a la hora de la verdad, la gestión diaria de la enfermedad la debes llevar tú. Debes saber cómo ajustar tu dieta, actividad física y administración de insulina, para alcanzar un buen control de la glucosa.



03. Habrá contratiempos, y los debes aceptar. No esperes siempre la perfección. Habrá días en que un desliz venga detrás de otro. Prepárate para esos reveses.

06. Ten 'planes B' para situaciones complicadas. Las vacaciones y las celebraciones pueden dar al traste con la determinación para comer bien y hacer ejercicio de forma regular. Lo mejor es tener una estrategia preparada para lidiar con estas ocasiones. Si hay una cena familiar y alguien insiste en que pruebes su pastel, ¿cómo harás encajar esa ingesta en tu jornada, si es que acabas aceptando la invitación?

07. Aprende sobre tu variedad de diabetes. Acude a tu asociación. Participa en charlas y talleres. Lee. Consulta la revista que tienes entre manos. No se trata de aprender de forma obsesiva. Se trata de irlo haciendo a lo largo del tiempo.

A la hora de la verdad, la gestión diaria de la patología la debes llevar tú

08. Perfecciona el arte de leer las etiquetas de los alimentos. Saber descifrar una etiqueta es básico para planificar tus comidas. Además de elegir las más saludables fuentes de carbohidratos, es importante limitar las grasas más dañinas (trans y saturadas) y el sodio. Ve con cuidado con las primeras comidas fuera de casa. Primero tienes que aprender a fondo sobre tus necesidades de nutrición.

09. Toma conciencia sobre los carbohidratos. En el cuerpo, los carbohidratos tienen más efecto en los niveles de glucosa en sangre que las proteínas o las grasas. No obstante, son un nutriente necesario para incluir en un plan de comidas que sea saludable. Lo importante es controlar la cantidad de carbohidratos que ingieres, porque así controlarás las fluctuaciones de la glucosa. Aprende cuántos gramos de carbohidratos hay en tus comidas y alimentos favoritos. El método del plato (ver artículo en este número de la revista) es una buena metodología. Opta por carbohidratos ricos en fibra, vitaminas y minerales.

10. Monitoriza tu nivel de glucosa. Lleva un control preciso, según las indicaciones de tu endocrino. Así será más fácil entender cómo la glucosa resulta afectada por ciertas comidas, la actividad física, enfermedades, estrés y otros factores.





Las cosas que hagamos en los primeros meses y años tras el debut, pueden ser decisivas para fijar unos patrones de autocuidado positivos a largo plazo

11. Vigila las porciones, en casa y en el restaurante. Muchas personas se sorprenden de que comen más cantidad de la necesaria.

12. Lleva al día tus chequeos. Las mediciones de la presión, los exámenes de ojos... nos pueden advertir de forma anticipada del surgimiento de una complicación.

13. Fija objetivos inteligentes. Para tener éxito, crea objetivos que sean específicos, medibles, asequibles, realistas y ligados a un calendario. "Saldré a caminar 30 minutos cada día; comeré tres naranjas a la semana...".

14. Acércate a un educador en diabetes. Los educadores en diabetes están preparados para ayudar a la gente a desarrollar el conocimiento, las habilidades y las herramientas para gestionar su diabetes. Un educador te ayudará a crear un plan individualizado. Quienes reciben formación en autocuidado de un educador, se sienten mucho más preparados para hacerse cargo de la diabetes. En tu asociación es muy probable que cuenten con un educador.

15. Tómate tus medicinas. Sigue tu tratamiento farmacológico. Si te han prescrito medicamentos, no es porque hayas fracasado en algún modo. Sencillamente, necesitas una ayuda extra para bajar tu nivel de glucosa.

16. Conoce tus derechos en la Sanidad Pública. A través de tu asociación, aprende qué derechos te asisten en la atención de tu diabetes por parte de profesionales sanitarios. Y también en lo concerniente a materiales.

17. Consigue apoyo de otras personas con diabetes. A través de la asociación, en tu entorno más inmediato, o a través de las redes sociales. Consulta la cuenta en Facebook y Twitter de tu asociación y de FEDE. El respaldo de otras personas es importante, para educarnos, para motivarnos y para reponernos cuando encontramos obstáculos.

18. Comunícalo a tu familia y amigos. Es bueno que tu entorno sepa que tienes diabetes. En caso de hipoglucemia, esa información es clave para que puedan ayudarte.

19. Ten un farmacéutico de confianza. El endocrinólogo prescribe, pero siempre ayuda dialogar con tu farmacéutico, para saber un poco más sobre los fármacos que te tomas.

20. Haz deporte. Quizá el consejo más importante de todos. Cuanto antes empieces, antes conseguirás que tus niveles de glucosa en sangre estén bajo control. El ejercicio hace que tu insulina funcione mejor, lo que significa que no te tienes que administrar tanta cantidad. Y permite que bajen tus niveles de glucosa y grasas. ●



El placer de lo dulce

Disfruta del buen sabor. Endulza sin calorías con el sabor exquisito de Hermesetas Original. En cómodos dispensadores.