

# Adherencia al tratamiento en verano

En el periodo estival, la adherencia al tratamiento de la diabetes peligra más que durante el resto del año. El verano es la época en que se suele tener las vacaciones más largas del año, que a veces pueden abrir un paréntesis en los hábitos y rutinas que siguen las personas con diabetes para el cuidado de su salud. La tendencia es a hacer más vida al aire libre y a disfrutar de más tiempo de ocio, lo que contribuye a una mayor relajación y a desórdenes horarios. Ni una cosa ni la otra favorecen la adherencia. Además, los pacientes suelen tener un menor acceso a sus especialistas y educadores habituales, sobre todo si pasan las vacaciones lejos del domicilio habitual. En resumen, hay muchos factores que relacionamos con el verano –vacaciones; viajes; excursiones; salidas nocturnas; compromisos sociales; incluso relaciones personales diferentes a las del resto del año, por ejemplo con

grupos de amigos de veraneo– que desincentivan que el paciente siga de forma estricta su tratamiento: medicinas, ejercicio físico, dieta...

Ante el riesgo a que la persona con diabetes abandone su tratamiento, o lo relaje más de la cuenta, surgen programas de concienciación. Así, laboratorios farmacéuticos, sociedades científicas y asociaciones de pacientes, lanzan mensajes acerca de la importancia de no bajar la guardia. En el pasado se han llevado a cabo iniciativas formativas dirigidas a pacientes, especialistas médicos y educadores, con el fin de mejorar la implicación individual en el manejo de la patología. Se persigue que las

personas con diabetes y sus familiares dependan en menor medida del especialista para atender las necesidades básicas del día a día de la diabetes. Y es que la adherencia a las pautas de ejercicio, alimentación y fármacos, es fundamental en vacaciones para mantener un control glucémico adecuado.

En este punto, hacemos hincapié en un concepto clave: la educación diabetológica, tan necesaria para que el paciente lleve una buena adherencia durante todo el año, también durante las vacaciones estivales. Los expertos advierten a los pacientes sobre algunas tentaciones que pueden arruinar un buen nivel de glucosa en un santiamén.

**Durante las vacaciones estivales hay más tendencia a descuidar las rutinas indicadas por el especialista**

Los buffets de cruceros y hoteles son una de esas amenazas: tanta oferta de alimentos al alcance de nuestro estómago, nos puede despistar y hacer perder nuestro compromiso con las pautas de alimentación que nos han sido definidas. A veces no se controlan bien las cantidades, ni se identifican bien las equivalencias con las raciones que el paciente está habituado a ingerir en su vida cotidiana. Otro riesgo evidente es el de deshidratación: si bien puede afectar a cualquier persona, es un problema especialmente grave para las personas con diabetes. Aunque no se tenga la sensación de sed, hay que hacer ingesta de líquidos.

Si somos optimistas, también es cierto que en verano los pacientes tienen más tiempo disponible para el ejercicio físico, positivo para un buen control de sus niveles de glucosa. Es conveniente que se establezcan ciertas

rutinas para que la relajación estival no llegue hasta el extremo de que dejemos de hacer actividad física. Nos podemos fijar el objetivo de hacer un paseo de una hora cada día justo después de desayunar. O podemos quedar con un grupo de amigos para hacer un frontón cuando el sol pegue menos fuerte.

Otro buen consejo para que la adherencia sea lo más elevada posible es aumentar la frecuencia de controles de glucosa. Si el verano supone tantos cambios, como hemos ido remarcando a lo largo de este artículo, es lógico que nos chequeemos nuestro nivel de azúcar más veces, para que ninguno de esos cambios nos tome por sorpresa.

#### Asignatura pendiente

En general, la adherencia de los pacientes con diabetes es una asignatura pendiente, sobre todo en lo concer-

**La adherencia a las pautas de ejercicio, alimentación y fármacos, es fundamental en vacaciones para mantener un control glucémico adecuado**

niente a la dieta y al ejercicio físico. Algunos estudios apuntan que solo un tercio de los pacientes siguen casi todas las indicaciones que deberían seguir para una buena gestión de su enfermedad. El enfoque de los profesionales de la salud ha ido evolucionando con el tiempo: ya se no culpa a los pacientes por no adherirse a su tratamiento (una actitud que puede ser contraproducente), sino que se intenta aprender cómo trabajar de forma más efectiva con ellos para que cumplan su tratamiento. Por eso, cada vez más, los médicos intentan averiguar, sin juzgar a su paciente, en qué medida se está siguiendo o no el tratamiento.

La mejora del estilo de vida es todo un reto. Los estudios nos dicen que los pacientes saben que deben comer bien, reducir peso, hacer ejercicio de forma regular y dejar de fumar. Sin embargo, cuesta que esos buenos propósitos se traduzcan en realidades. Por esa razón es fundamental que médicos y educadores colaboren con el paciente para fijar objetivos asumibles y el sistema para conseguirlos. No basta con decirle al paciente: "Haga más ejercicio". Hay que explicarle qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. Cuanta más concreción, mejor.

Las personas con diabetes deben tener claro que una mayor implicación en la gestión de su enfermedad es una labor que no siempre es fácil, pero que vale la pena. La involucración del paciente, la adherencia y la educación diabetológica, son clave para llevar un perfecto control de su glucosa. ●