

La diabetes bajo control también en Navidad

- **Mediante los planes de alimentación por raciones, las personas con diabetes pueden ajustar su menú para disfrutar de las mismas comidas navideñas que su familia**
- **Los expertos recuerdan que evitar los excesos y realizar ejercicio físico ayuda a mejorar el control de la diabetes**

Madrid, 19 de diciembre de 2014. Durante las fiestas navideñas compartimos con familiares, amigos y compañeros de trabajo comidas y cenas que contienen muchos alimentos ricos en azúcares y grasas. Por este motivo, las personas con diabetes deben mantener la alimentación bajo control para evitar posibles complicaciones y desajustes en su enfermedad.

En ese sentido, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y Lilly cuentan con una iniciativa de educación y apoyo a las personas con diabetes, el Programa Por Fin es Jueves, cuyo objetivo es que profesionales sanitarios y pacientes puedan trabajar juntos para ver la enfermedad de una forma diferente. Cada mes, este programa recoge una pregunta de interés para ambos; en diciembre se destacan las dudas de los pacientes de cara a las fiestas, cenas familiares o de trabajo y los consejos que se les da al respecto.

En relación con esas inquietudes, María Luisa Amaya, enfermera especialista en educación terapéutica y diabetológica y miembro del comité científico del programa formativo de diabetes de la Universidad de Alcalá, señala que “la diabetes tipo 2 no desaparece por la época del año ni por ninguna otra circunstancia. Por ello, sin dejar de disfrutar de las fiestas, las personas que conviven con esta enfermedad, que son muchas, no pueden dejar de cuidarse”. Y es que ajustar la ingesta de ciertos alimentos no implica la necesidad de elaborar un menú diferente al del resto de los comensales. Como destaca esta especialista, “lo que hay que intentar es no variar el contenido glucémico durante la ingesta, aunque sí que varíen los alimentos. Para facilitar esta tarea, desde el ámbito de la educación terapéutica recomendamos la adopción de un plan de alimentación por raciones o equivalencias”.

El plan de alimentación por raciones se confecciona por el equipo médico del paciente y resulta una herramienta fundamental para mantener un control sobre la diabetes. Por una parte, permite individualizar la estrategia a seguir durante la ingesta según las necesidades nutritivas, metabólicas y de hábitos dietéticos de la persona con diabetes. Por otra, ayuda a trazar las equivalencias de los diferentes menús en función del contenido en hidratos de carbono, proteínas, grasas y aporte calórico.

Además, estos planes de alimentación incluyen tablas de conversión de alimentos establecidas mediante un sistema de raciones que ayudan al paciente a establecer las equivalencias. “La persona con diabetes que dispone de una dieta por raciones sabe que por ejemplo 20 gramos de pan equivalen a una ración de hidratos de carbono. Si tiene asignadas cuatro raciones de pan durante la comida, las puede sustituir por otro tipo de alimentos con el mismo contenido glucémico”, explica Amaya.

Estas tablas de equivalencia también se han adaptado para contemplar los alimentos y dulces típicos de estas fechas del año. “Una porción de 25 gramos de turrón o un polvorón tradicional equivalen a unos 30 gramos de pan, es decir a una ración y media de carbohidratos cada uno. De esta forma, el paciente puede quitar una ración y media de pan o de otro tipo de harina y sustituirla por cantidades muy controladas de ciertos alimentos que se toman exclusivamente en Navidad”, indica la especialista en educación terapéutica y diabetológica.

No obstante, se debe tener en cuenta que estas equivalencias deben restringirse a fechas muy señaladas, debido a que la cantidad de hidratos de carbono puede ser la misma, pero el contenido calórico de ciertos alimentos puede ser muy superior. En este sentido, los especialistas en endocrinología también recuerdan que las personas con diabetes deben limitar su consumo de bebidas alcohólicas. Aunque existen bebidas fermentadas con un bajo contenido en carbohidratos, como es el caso de los cavas, y también se pueden establecer algunas conversiones con otros alimentos, el paciente debe tener un control exhaustivo sobre la ingesta de alcohol a lo largo del período navideño.

Así, para compensar este mayor aporte calórico, los expertos insisten en la importancia de incluir el deporte dentro del programa individualizado del paciente con diabetes. “Si una persona consume una alimentación con la misma cantidad de raciones pero con mayor aporte de calorías, esto se debe compensar con un aumento progresivo y adaptado de su actividad física”, añade Amaya.

Evitar la modificación de los ratios de insulina

Además, esta educadora en diabetes señala que hay personas que manejan muy bien su diabetes y son capaces de modificar las unidades de insulina que deben inyectarse para controlar sus niveles de glucemia. Sin embargo, los profesionales médicos recuerdan que estas variaciones de insulina deben consensuarse con su equipo de endocrinología habitual. Y en cualquier caso, las desaconsejan como norma general para todos aquellos pacientes que no hayan recibido una formación terapéutica adecuada, ya que entrañan ciertos peligros si no se practican con rigurosidad.

Por este motivo, y más allá de que con la insulina se puedan compensar ciertos desajustes en el control glucémico, los expertos coinciden en señalar que el mejor mecanismo para controlar la diabetes durante las navidades es el que ejerce el propio paciente. “La persona con diabetes debe ser consciente de las implicaciones que le exige su enfermedad. Por ello, sin dejar de disfrutar de las fiestas y llevando una vida prácticamente normal, debe ser responsable para evitar los excesos durante las fiestas”, concluye Amaya.

Para más información:

Adrián Verdugo / Marcos Díaz

Inforpress

91 564 07 25 / 667643175

averdugo@inforpress.es / mdiaz@inforpress.es

Sandra Rebollo

Lilly

91 663 53 75

rebollo_sandra@lilly.com

Sobre Lilly Diabetes

Desde 1923, Lilly ha sido un líder global en el cuidado de la diabetes, desde la introducción en el mercado de la primera insulina comercial en el mundo. A día de hoy, la compañía continúa trabajando sobre este legado para dar nuevas soluciones a las múltiples necesidades de las personas con diabetes y de quienes se encargan de su cuidado. A través de la investigación y colaboración, un amplio y creciente portfolio de productos y un continuo compromiso para dar soluciones reales –desde fármacos hasta programas formativos y otros-, nos esforzamos para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que viven con diabetes en todo el mundo. Más información sobre Lilly Diabetes en www.lillydiabetes.com

Sobre Lilly

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visítenos en www.lilly.com y www.lilly.es