

Irene Gabás Portolés

Presidenta en funciones de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza

El día 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes y por ello invitamos a nuestros lectores a conocer la labor de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza que cuenta con una trayectoria de más de 50 años trabajando para aumentar la calidad de vida de los pacientes con diabetes y sensibilizando a la sociedad sobre esta enfermedad

¿Podría presentarnos la asociación? ¿Cuántos asociados tiene?

La Asociación para la Diabetes de Zaragoza es una entidad sin ánimo de lucro de, por y para las personas con diabetes, compuesta por personas con diabetes, familiares y otras personas sensibilizadas con esta patología, que trabaja para aumentar su calidad de vida y ampliar la atención a la diabetes.

En nuestros más de cincuenta años de existencia nos hemos dedicado a trabajar en la mejora de la vida diaria de las personas con Diabetes y a difundir la realidad de la Diabetes a la población en general.

¿Cuándo nace y con qué objetivos?

La constitución de la Asociación, con la denominación de Asociación de Diabéticos Españoles de Zaragoza data de marzo de 1969, pasando, en 2019, a denominarse Asociación para la Diabetes de Zaragoza, haciéndolo coincidir con la celebración de su cincuentenario. Los objetivos que guían nuestras acciones son cuatro: Apoyar a las personas con Diabetes y sus familias mediante servicios y actividades adaptadas a sus necesidades. Ofrecer Educación Diabetológica actualizada para mejorar el autocontrol de la Diabetes. Defender los derechos de las personas con Diabetes. Divulgar información sobre la Diabetes a toda la población.

¿Qué actividades y servicios llevan a cabo para los asociados?

Buscando cumplir con los objetivos de la entidad y teniendo en cuenta la diversidad de las personas con Diabetes planteamos actividades de todo tipo. Es cierto que todas se orientan a la formación sobre la Diabetes para facilitar el tratamiento, pero a la vez sirven para demostrar que tener Diabetes no limita la vida.

Además de un programa educativo compuesto por charlas, talleres prácticos y jornadas informativas organizamos actividades relacionadas con el "tiempo libre" entre las que destacan el campamento para niños y adolescentes, el grupo de jóvenes y el de Caminantes, este último orientado a adultos. Como servicios se ofrecen condiciones económicas venta-

josas con profesionales de la salud relacionados con la diabetes y su cuidado (podólogo, psicólogo, odontólogo, etc.) en sus consultas privadas, así como asesoría médica en la propia Asociación.

¿De qué manera contribuyen a la sensibilización sobre la diabetes?

Uno de los objetivos de la Asociación es el de facilitar información veraz a la población general. Esto es importante para que cada vez más gente sepa como actuar ante las situaciones asociadas a la Diabetes y sensibilizar de la posibilidad de padecerla en una fase inicial que puede pasar desapercibida. ¿Cómo conseguimos esta difusión? Sobre todo, colaborando con todos los que nos lo solicitan, con frecuencia en los medios de comunicación, pero también con otras acciones como las charlas en centros escolares, tanto a profesores como a alumnos. También con la colocación de mesas informativas, ya sea en centros sanitarios o en la vía pública, con la finalidad de informar y realizar campañas de detección precoz.

¿Qué es la diabetes y quién puede sufrirla?

La Diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están elevados. En personas con Diabetes Tipo 1 se desarrolla porque el páncreas pierde la capacidad de fabricar insulina. En personas con Diabetes Tipo 2 mantiene parte de esa capacidad, pero es el resto del cuerpo el que se vuelve resistente a su acción. La Diabetes es una enfermedad frecuente. En España afecta a 6 millones de personas, cerca de 8 de cada 100 personas. Casi la mitad de ellas no lo saben. Con un adecuado tratamiento no implica limitaciones en la vida diaria.

¿Podemos prevenir la diabetes?

La Diabetes Tipo 1, no se puede prevenir, ya que se desencadena por factores autoinmunes. La Diabetes Tipo 2, se puede prevenir o retrasar su aparición, con una acción tan sencilla como llevar un estilo de vida saludable.

¿Cómo debemos cuidarnos cuando ya la padecemos?



El cuidado de nuestra diabetes sería mantener unos niveles de azúcar adecuados, cuidando la alimentación, y favoreciendo el ejercicio físico diario.

Una Diabetes mal controlada puede afectar a nuestro organismo y lo que debemos hacer es un correcto autocontrol para que sus efectos a largo plazo sean menores o se puedan reducir al máximo.

¿Qué claves debe tener en cuenta una persona diabética para el autocuidado?

Las claves para el autocuidado podrían resumirse en cuatro pilares: Alimentación, ejercicio, fármacos y formación en diabetes. Quizá esta última sea la menos "recetada" y la que más olvidada está. Cuanta mayor información tengamos de nuestra enfermedad, mas fácil nos resultará controlarla. A todo ello, podemos añadir la búsqueda de asesoramiento adecuado y el apoyo del "grupo de iguales" que aporten experiencia para la resolución de cuestiones de la vida diaria.

¿Qué avances se han producido en el campo de la medicina desde que pusieron en marcha la asociación?

En cincuenta años de existencia hemos visto una gran evolución en el tratamiento de la Diabetes. De las jeringuillas de cristal a las bombas de infusión de insulina, de los reactivos de orina a los medidores continuos de glucosa. Es muy importante la evolución en los medicamentos, tanto en las insulinas como en los usados por los pacientes de Diabetes Tipo 2. Hemos pasado de opciones limitadas a tratamientos muy variados y personalizados.

El día 14 de noviembre se celebra el Día

Mundial de la Diabetes, ¿han organizado algún acto?

El Día Mundial de la Diabetes es para nosotros un momento importante por su repercusión. Desde la Asociación para la Diabetes realizamos una semana completa de actos con los que ampliar el conocimiento de la Diabetes por parte de toda la población: mesas informativas, iluminación de edificios con el color azul y varias charlas realizadas por expertos en el tema. En nuestra web está disponible el detalle de los actos organizados.

¿Qué les gustaría reivindicar desde la asociación en esta fecha?

Nos gustaría reivindicar una mejora en la formación diabetológica recibida por los pacientes y profesionales. Esta es fundamental para poder aprovechar los avances disponibles en los tratamientos. Sin embargo, sigue siendo escasa y demasiado centrada en los pacientes de Tipo 1 tratados con insulina. Es importante que los pacientes de Tipo 2, con frecuencia personas de edad avanzada, puedan acceder a esta formación y que se adapte a sus necesidades y capacidades.

¿Hay alguna cosa que quiera añadir?

Invitar a toda persona que pueda estar interesada en conocernos, a que visite nuestras oficinas (con cita previa), y busque esa formación y apoyo tan necesaria para el buen control de su Diabetes. Por otro lado, lanzar un mensaje positivo para todas esas personas que sufren Diabetes, y es que con diabetes se puede llevar una vida totalmente normal y hacer lo que cada persona se proponga.