

14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Vivir de manera saludable, a pesar de la Diabetes, es posible con prevención, educación y determinación. En pos de este objetivo, el pasado sábado 8 de agosto el Área de Prevención de la Mutual, junto a la Asociación Santafesina de Diabéticos (ASDI), llevó adelante la 2° Jornada de Diabetes "Herramientas para el Autocuidado", la misma se desarrolló en nuestro Centro de Eventos y contó con el apoyo de la Fundación Jerárquicos Educa.





Más de 100 personas, entre pacientes diabéticos, estudiantes y Lic. en Nutrición, Podólogos y familiares de pacientes diabéticos, participaron de la 2° Jornada de Diabetes donde distintos profesionales abordaron la Diabetes desde diferentes temáticas la prevención y cuidado de esta enfermedad.

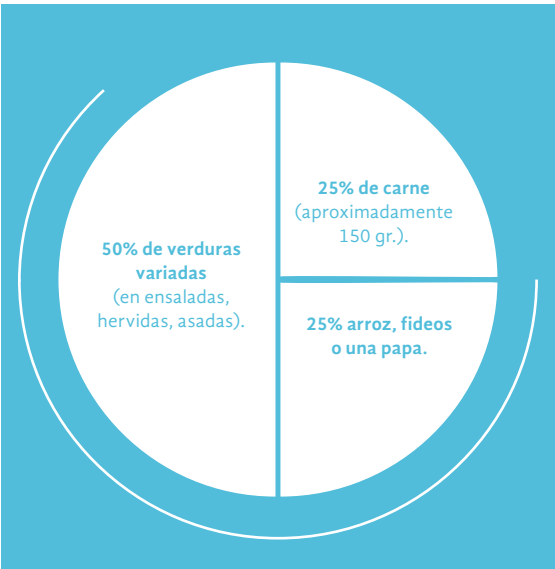
Inaugurando la Jornada, la Presidenta de la Federación Argentina de Diabetes Prof. Judit Laufer, remarcó la importancia de la educación diabetológica, entendiendo que el paciente debe ser el actor principal en su tratamiento. La Diabetes requiere de un control continuo basado en la educación, medicación, nutrición equilibrada y automonitoreo. Tras su diagnóstico, es esencial que los pacientes sigan una serie de cuidados y ajustes en sus hábitos cotidianos que ayudarán a mejorar su calidad de vida, controlar la enfermedad y prevenir posibles complicaciones.

La Lic. en Nutrición y Educadora en Diabetes Patricia Mónica Frías brindó un taller de cocina especial para diabéticos donde compartió con los participantes herramientas para que cada persona pueda tomar la decisión de lograr una alimentación sana y equilibrada. *«En Diabetes no se habla de prohibición. El secreto está en saber combinar los alimentos. Aquellas personas que tienen sobrepeso u obesidad deben bajar de peso, pero la prohibición de algunos alimentos como la papa, el pan, la pasta, está obsoleta. El paciente puede comer*



estos alimentos, pero en porciones limitadas y equilibrando cada porción», destacó la disertante.

Tomando gráficamente un plato nutricional, la distribución ideal debería ser:



Porcentaje	Alimento	Detalle
50%	Verduras variadas	(en ensaladas, hervidas, asadas).
25%	Carne	(aproximadamente 150 gr.).
25%	Arroz, fideos o una papa.	

A su vez, se recomienda comer una fruta como postre y acompañar toda la alimentación equilibrada con el consumo de agua (aproximadamente 2 litros diarios).

En relación al cuidados de los ojos, el Médico Oftalmólogo Dr. Iván Cimino rescató la importancia de la pre-



vención y de *«tomar el timón frente al iceberg que simboliza la Diabetes»* visitando al oftalmólogo, realizándose dos veces al año un test de visión, control de la presión del ojo y fondo de ojo.

El Dr. Julio Rico, especialista en Medicina del Deporte, comenzó su disertación hablando de la relación entre la salud y la felicidad, *«me interesa que ustedes sean felices, pero para poder ser felices y cumplir sus objetivos tienen que mantenerse saludables, para eso, es conveniente movernos un poco».*

En los últimos 100 años aumentó la disponibilidad de alimentos y, junto con ello, hubo una disminución drástica de la actividad física, lo que llevó al aumento de la obesidad y la diabetes.

Actualmente, los empleos y los pasatiempos son cada vez más sedentarios. Sólo nos movemos los fines de semana, privando al cuerpo de movimiento y haciendo que se deteriore como agua estancada. En este sentido, *«es importante comenzar a incorporar la actividad física. Jugar, sacar a pasear al perro, andar en bicicleta, bailar, cortar el césped. La calidad de vida con la que vivan estará determinado por ustedes, por lo que hagan o por lo que dejan de hacer. Nunca es tarde para animarse a cambiar»*, destacó el disertante.

En pacientes con Diabetes, al menos 30 minutos por día de actividad física (subir y bajar las escaleras, caminar unas cuadras, bailar) tiene amplios beneficios: re-

duce los niveles de stress, disminuye el colesterol y los triglicéridos, favorece el ritmo cardíaco, ayuda a controlar la presión arterial, quita el apetito, favorece la pérdida de peso, disminuye la hemoglobina glucosilada, ayuda a dormir mejor y, al liberar endorfinas, es ansiolítico y antidepresivo.

En relación al cuidado de los pies, si bien no todos los diabéticos tienen un pie diabético, la Pdga. Haydeé Taborda insistió en la importancia de que el paciente se revise los pies (evalúe los estadios de la piel, la falta de circulación, la punta de los pies, los juanetes y la parte central) para anticiparse a posibles riesgos, concorra regularmente al Podólogo y rechace los consejos caseros. *«El único que puede tratar los pies es el Podólogo, en conjunto con el Médico y el Dermatólogo. Realizarse un examen completo de pie todos los años es la mejor prevención. Cuando más nos anticipamos mejor es»*, destacó la disertante.

Por su parte, la Médica Endocrinóloga y Miembro de la Sociedad Argentina de Diabetes, la Dra. Fabiana Masjoan, dictó un Taller para padres de niños con Diabetes teniendo en cuenta que el acompañamiento que pueden brindar los padres es fundamental para minimizar el impacto de la diabetes en la vida de niños, a través de la prevención, sensibilización y concientización, defensa de sus derechos, la educación, la información y su plena integración en la sociedad.