

Prevención y cuidados de la diabetes en la farmacia

1. La farmacia comunitaria por su **cercanía y accesibilidad** participa en procesos de detección, asesoramiento y control de las personas con diabetes.
2. La farmacia **facilita la detección de posibles casos no diagnosticados** de diabetes mellitus remitiendo al médico para su evaluación clínica y, en su caso, diagnóstico y tratamiento pertinentes.
3. El farmacéutico **ayuda a la persona con diabetes** a adherirse a las medidas prescritas por su médico (farmacológicas, estilo de vida, etc.) para controlar la enfermedad y prevenir complicaciones.
4. El farmacéutico **facilita a la persona con diabetes el cumplimiento de la alimentación** establecida por su médico, y promueve las medidas higiénicas, el uso de ropa y de calzado adecuados, y la realización de ejercicio físico moderado.
5. El farmacéutico, mediante diversas estrategias y herramientas, como los **Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD)**, facilita el cumplimiento de los tratamientos farmacológicos.
6. El **tratamiento antidiabético** suele incluir varios medicamentos que, junto con otros para posibles enfermedades concomitantes (p.e. hipertensión arterial), pueden provocar **interacciones**.
7. En caso de aparecer cualquier **síntoma o efecto no esperado con los medicamentos** el paciente debe **comunicarlo siempre a su médico y a su farmacéutico**.
8. El farmacéutico mediante la continuidad y el seguimiento de los tratamientos ayuda fomentando la **adherencia al tratamiento** y evitando efectos irreversibles a corto, medio y largo plazo (Insuficiencia renal, ceguera, etc.).
9. En la farmacia comunitaria pueden ayudar a medir las glucemias con el glucómetro para **conocer el grado de control de la enfermedad**. Es fundamental que la persona con diabetes realice los controles analíticos con la periodicidad que indique el médico.
10. Las personas con diabetes deben mantener una **estricta higiene personal para prevenir complicaciones potencialmente graves**, así como un **peso adecuado**, ya que la obesidad es un factor muy negativo para la evolución de la enfermedad y sus posibles complicaciones.
11. El farmacéutico asesora para un buen cuidado de un **pie diabético**.

No lo olvides

Cumplir el tratamiento prescrito por el médico, es muy importante. Tu farmacéutico te ofrece el servicio SPD (Sistema Personalizado de Dosificación) que facilita este cumplimiento.



Campañas
de Información
SANITARIA

Avanzamos por tu salud



día mundial de la diabetes

14 noviembre

Recuerda que puedes contactar con las **ASOCIACIONES DE PACIENTES**:

- Federación Española de Diabetes (FEDE)
<https://fedesp.es/fede@fedesp.es> Teléfono: 916 908 840
- Federación de Asociaciones de Diabéticos de Castilla y León (FADCyL) diabetescyl@gmail.com Teléfono: 923 123 612

PREGUNTA SIEMPRE A TU FARMACÉUTICO.
Él te informará sobre este tema y otras cuestiones.



Consejo de Colegios Profesionales
de Farmacéuticos de Castilla y León

bida
farma

F.A.D.C. y L.
Federación de Asociaciones de Diabéticos
de Castilla y León



Diabetes

¿Qué debo saber?



¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad relacionada con una elevada presencia de glucosa (“azúcar”) en sangre.

La glucosa proporciona a las células de los distintos tejidos la energía que necesitan para funcionar. La reciben a través del torrente sanguíneo y con la presencia de una hormona, la insulina, se transporta al interior de las células.

Si la glucosa se acumula en la sangre superando unos niveles (glucemias elevadas) es perjudicial y es cuando aparece la enfermedad llamada diabetes.

¿Hay distintos tipos?

- **LA DIABETES TIPO 1** o insulino dependiente, debida a una deficiente o nula producción por el páncreas de insulina. Más frecuente en niños y adolescentes.
- **LA DIABETES TIPO 2**, es la más común, y se manifiesta cuando no se produce suficiente insulina, y/o debido a una resistencia a su acción. Suele aparecer en la madurez.
- **La diabetes GESTACIONAL**, se presenta solo durante el embarazo, si bien, las mujeres que la padecen son más propensas a tener diabetes tipo 2 con el tiempo.

¿Cuál es el origen?

Los factores genéticos están implicados ya que, si uno o más de nuestros parientes cercanos padece esta enfermedad, es probable que la padezcamos.

También hay unos factores de riesgo:

EDAD: a mayor edad, mayor riesgo de padecer diabetes.

OBESIDAD: tener más del 20% del peso ideal incrementa en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes en la edad adulta.

FÁRMACOS: determinados medicamentos pueden producir diabetes.

ESTILO DE VIDA: a menor ejercicio mayor riesgo de padecer diabetes.

No noto nada, ¿puedo padecerla?

Sí, La diabetes es una enfermedad silenciosa en la mayoría de los casos. En ocasiones se manifiesta con síntomas de las “3p”:

- POLIURIA** (micción frecuente),
- POLIFAGIA** (sensación frecuente de hambre) y
- POLIDIPSIA** (sed).

Además también puede aparecer sensación de hormigueo en las extremidades, visión borrosa, somnolencia, adelgazamiento...

Se estima que hay un 6% de personas sin diagnosticar.



¿Qué puede pasar?

El exceso de glucosa en sangre es perjudicial para el organismo y puede ocasionar complicaciones como la ceguera, problemas cardiovasculares, pie diabético, debilitamiento muscular, cansancio, fallo renal, etc.

¿, ¿se puede prevenir?

A día de hoy la diabetes tipo 1, no se puede prevenir, pero sí la diabetes tipo 2, manteniendo el peso adecuado, llevando una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea y practicando ejercicio para evitar el sedentarismo.

Además es conveniente realizarse controles de glucemia (nivel de glucosa en sangre) si es una persona con factores de riesgo o mayor de 40 años.

¿Cuál es el tratamiento?

Las personas con diabetes Tipo 1, siempre necesitan insulina. Las personas con diabetes Tipo 2, necesitan tratamiento con antidiabéticos orales, y en algunos casos la insulina para controlar la glucosa.

En los dos casos la alimentación constituye una de los pilares fundamentales para el control de la enfermedad, repartiendo la ingesta en 4 a 6 comidas, con abandono del tabaco y realizando ejercicio físico.

Consejo Farmacéutico:

ALIMENTOS SALUDABLES y EJERCICIO

- Escoge granos integrales, pues tienen muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra.
- Incluye productos lácteos en tu alimentación (leche y yogures, preferentemente desnatados) ya que es una manera sencilla de consumir calcio y proteínas de alta calidad.
- No olvides que las bebidas (alcohol, refrescos, zumos) también pueden afectar tanto al nivel de glucosa en sangre como a tu peso.
- Más importante que la cantidad total de grasa es el tipo de grasa que comes. Hay “grasas saludables” (aceite de oliva, semillas, girasol, aguacate, nueces, pescado azul) y grasas “poco saludables” (aceite de palma, carnes rojas, embutidos, etc.).