

AÑO 4 N° 23



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



PIE CAVO

**LAS COMPLICACIONES
DE LOS DEDOS EN GARRA**

**LA VITAMINA C
TE PROTEGE**

¡INCLÚYELA EN TU DIETA!

**HIPERTENSIÓN EN
NIÑOS CON DIABETES**

**¿Cómo detectarla
y tratarla?**

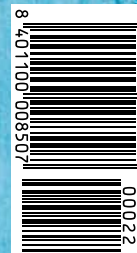
EJERCICIO FÍSICO

¡ADÁPTALO
A TUS CONDICIONES!

DESPUÉS DE UN INFARTO

¡La vida sigue!
**6 Razones
para seguir activo**

SIGUENOS EN
www.spdiabetes.es



CONTRATAR UN SEGURO SIN DISCRIMINACIÓN ¡YA ES POSIBLE!



DIABETES

AÑO 4 Nº 23. Diciembre 2018

Directora Médica
Dra. Celia Cols

Comité Editorial
Dr. José Mancera Romero y Dra. María Paz Pérez Unanua

Directora Editorial
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción
María S. García
diabetes@grupoicm.es

Maquetación
Ángeles García Vázquez
angeles@grupoicm.es

Secretaria de Redacción
Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número
Luis Mendo, Juan Carlos Montalva, Judit Cañís, Javier Andrés Vera.



Edita
Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65

E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General
Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España
Depósito legal: M-18872-2015
ISSN: 2444-3611

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

DIABETES EDITORIAL

CELIA COLS
Directora médica de SP Diabetes



Época de celebraciones, tiempo de cuidarse

Frío, viento, lluvia, nieve... invierno. Con la llegada de estas fechas pensamos en los días que vendrán. Días de celebraciones con amigos y familiares. Días donde la comida pasa a ser el centro de nuestro día a día. Días en que pasaremos muchas horas entorno a una mesa, compartiendo anécdotas, felicidad y lógicamente comida. Es en estas fechas donde la diabetes no puede ser un impedimento para disfrutar con normalidad.

Con las fiestas también llega el año nuevo y los propósitos típicos para una nueva etapa. ¿Por qué no ponernos propósitos para mejorar el control de la enfermedad? Pero seamos realistas, prioricemos sólo algunos de ellos y trabajemos para conseguirlos de forma eficaz, conozcamos algunas estrategias para conseguirlo.

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestra vida, y pueden ser de gran ayuda en el control de la diabetes. En este número de SP Diabetes, conoceremos qué webs, blogs, apps podemos consultar. Estos nos pueden ayudar, no solo a resolver dudas, sino también a controlar la alimentación, los fármacos e incluso el ejercicio.

Muchas personas con un óptimo control de la diabetes son aquellas que realizan ejercicio físico de forma habitual. Todos deberíamos

realizarlo, pero debemos adaptarlo a las peculiaridades de cada uno. El ejercicio físico, no solo mejora el control de la diabetes, sino que ha demostrado disminuir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de las personas.

Sabemos que la diabetes aumenta el riesgo de complicaciones a nivel cardiovascular, y por lo tanto aumenta la posibilidad de infarto de miocardio. El tratamiento en el momento agudo es básico, pero una vez superada esta primera etapa, debemos afrontar el futuro con optimismo. Seguir un tratamiento adecuado y adoptar pequeños cambios de estilo de vida nos ayudarán a seguir adelante.

En estas fechas es cuando la diabetes no puede ser un impedimento para disfrutar con normalidad.

El frío trae consigo las primeras gripes y resfriados. A parte de una correcta vacunación, es imprescindible que las personas con diabetes, y con cualquier enfermedad crónica, puedan reforzar el sistema inmunitario con la vitamina C.

La prevención es esencial para mantener una buena calidad de vida que nos permita seguir disfrutando del tiempo en familia con salud durante estas fechas de fiestas tan especiales.

DESPUÉS DE UN INFARTO ¡LA VIDA SIGUE!

6 razones para seguir siendo activos y optimistas

Tener diabetes multiplica por dos las posibilidades de sufrir un ataque al corazón. Con el tratamiento adecuado y un cambio de estilo de vida se puede prevenir o retrasar la aparición de un infarto. Pero si ya te ha sucedido, es el momento de cuidarse aún más y mirar hacia delante con optimismo.

SONSOLES G. GARRIDO

Está fuera de toda lógica y sentido común, pero es una realidad, que un gran número de personas que han sufrido un infarto agudo de miocardio, con el tiempo vuelven a retomar los malos hábitos que les condujeron a este peligroso evento cardiovascular, con lo que multiplican de manera exponencial las probabilidades de un nuevo infarto.

Otros tantos, pese a haber superado con voluntad y perseverancia este trance, al volver a su rutina diaria se obsesionan con la idea de que puede volver a ocurrirles un infarto en cualquier momento, y evitan todo lo posible cualquier actividad que les pueda aumentar el ritmo cardíaco (hacer



deporte, mantener relaciones sexuales...), “por si acaso”, y se han autoconvencido de que son y serán para siempre personas limitadas, delicadas y débiles.

Si es tu caso, y has tenido un infarto y eres de los que siguen sin cambiar de hábitos, ¡reacciona!, deja atrás el des-

interés en tu propia salud y aprende a apreciarla.

Si, por el contrario, eres de los que vives con el miedo a un infarto recurrente piensa que acabar definitivamente con esa pesada sombra está en tu propia mano. Sé consciente de que todos los años que te quedan por delante es-

Solo cuatro de cada cien personas que han sufrido un infarto agudo de miocardio son tratadas en una unidad especializada en rehabilitación cardíaca, lo que sitúa al sistema sanitario español “a la cola” de Europa en este ámbito.



tarán llenos de salud, de proyectos y de vitalidad solo si tú quieres.

Así que, ahora que estamos a punto de cambiar de año y de renovar nuestros objetivos, es el momento de tener en mente al menos estas seis buenas razones para que hagas todo lo que está en tu mano para vivir con salud y optimismo.

1 PORQUE LA MEDICINA ESTÁ DE TU PARTE

En la actualidad, los constantes progresos en materia de prevención, diagnóstico y tratamiento de los problemas cardiovasculares son verdaderamente esperanzadores. Muestra de ello es que las personas que sufren hoy en día un infarto de miocardio (50.000 cada año en España) tienen mayores probabilidades de sobrevivir y menos de sufrir consecuencias discapacitantes que hace una o dos décadas.

Gracias al esfuerzo de los investigadores que desarrollan tecnologías, medicamentos y procedimientos cada vez

más eficaces, así como de los profesionales sanitarios en su práctica diaria, los fallecimientos por infarto agudo de miocardio han disminuido en los últimos años. Sin embargo, dado que la diabetes, la obesidad y el sobrepeso están incrementándose, es posible que estas cifras vuelvan a aumentar.

¿Qué es “cuidarte en serio”?

- ▶ Mantener controlada tu glucosa en sangre.
- ▶ Controlar tu tensión arterial.
- ▶ Controlar tu alimentación: en concreto el colesterol.
- ▶ Olvidarte del tabaco y del alcohol.
- ▶ Evitar los kilos de más.
- ▶ Tomar correctamente la medicación que te ha puesto el cardiólogo.
- ▶ Llevar una vida activa, incluyendo el ejercicio físico como una rutina diaria más.

Si te ha tocado superar un infarto alguna vez, ya sabes que la medicina está de tu parte para ayudarte a disfrutar de una buena calidad de vida y a evitar que te vuelva a ocurrir.

Pero para conseguirlo debes poner mucho de tu parte. La principal responsabilidad que tienes, a partir de ahora, no es otra que CUIDARTE EN SERIO.

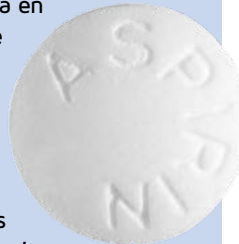
2 PORQUE PUEDES SEGUIR DISFRUTANDO DE LA COMIDA

Olvidate de la idea de que haber sufrido un infarto equivale a tener que renunciar de por vida al placer del “buen comer”. Tu tarea ahora es aprender a alimentarte de manera diferente, buscando un equilibrio entre la cantidad de calorías y de hidratos de carbono que ingieres y la cantidad que utilizas en tu actividad diaria, sin perder de vista la “calidad” de todo lo que comes. Y ten muy en cuenta la forma de cocinar dichos alimentos: a la plancha, al



¿Aspirina u otra alternativa?

Las personas que han sufrido un episodio coronario (infarto de miocardio o angina de pecho) toman diariamente 100 miligramos de aspirina para protegerse frente a un nuevo ataque al corazón. Numerosos estudios han demostrado que el tratamiento con dosis bajas de aspirina en estos pacientes reduce la mortalidad y la eventualidad de un reinfarcto. La acción protectora de la aspirina previene la formación de trombos y coágulos que pueden llegar a obstruir total o parcialmente el riego sanguíneo hacia el músculo cardíaco. Algunos pacientes, cuyo porcentaje no supera el 20%, presentan cierta resistencia a esa protección de la aspirina, por lo que están más expuestos a un segundo accidente cardiovascular. De ahí la importancia de hacerse pruebas y controles cardiológicos periódicos para que si este fuera tu caso, el especialista te indique otro fármaco alternativo.



rarse, pero también como rutina diaria para mantener el corazón fuerte y en buenas condiciones.

Mediante una ergometría o prueba de esfuerzo —que deberás repetirte con regularidad, al menos cada año—, el cardiólogo te concretará el nivel de esfuerzo que puedes realizar sin fatigarte, para no sobrecargar tu sistema cardiovascular. Si es necesario, pídele orientación para encontrar el tipo y la intensidad del ejercicio que necesitas.

► La recomendación general es hacer ejercicio de baja intensidad, sobre todo de tipo aeróbico (bicicleta, natación...).

► Durante el primer y segundo mes después del infarto, y siempre que el cardiólogo no te lo prohíba expresamente, el mejor ejercicio es caminar. Márcate pequeños objetivos en función de tu capacidad y de cómo te encuentres durante y después del ejercicio. Los primeros días puede que te fatigues fácilmente. No te preocupes, camina despacio, pero intenta ir subiendo poco a poco la velocidad del paso hasta llegar al mínimo de 20 minutos recomendados. Con el tiempo, procura llegar hasta media hora, y si es posible, hasta la hora.

► En todos los casos, evita los ejercicios que te aumenten la tensión arterial y los exijan mucha fuerza muscular.

► Otra recomendación importante: con ayuda de un pulsómetro o de las pulseras que registran tu actividad, mientras haces ejercicio

vapor, al horno, al microondas, en wok, son formas adecuadas.

► Basa tu alimentación en la fruta y verdura (ya sabes que es necesario tomar cinco raciones al día en total).

► Toma cereales y derivados siempre integrales, ya que son hidratos de carbono de absorción lenta y fuente de fibra.

► Evita los alimentos y bebidas con un exceso de grasas y azúcar, que además de disparar la glucemia contienen las llamadas “calorías vacías” que engordan sin aportar nutrientes.

► Restringe al máximo el consumo de grasas saturadas (carne roja, embutido) y modera el de otros alimentos también ricos en colesterol (huevo, gamba, langostino, calamar, pulpo, etc.).

► Limita al máximo el alcohol y las bebidas excitantes.

► Cocina y aliña preferentemente con aceite de oliva, sin abusar.

► Cambia la sal por especias para condimentar tus platos.

► Consume pescado al menos tres veces por semana (mejor que sea azul).

3 PORQUE PUEDES SEGUIR TENIENDO UNA VIDA ACTIVA

Estar activos es sinónimo de tener más energía y vitalidad, de tener más optimismo y más ganas de vivir, y hasta de descansar mejor. No renuncies a todo esto por miedo a un nuevo infarto, porque ese temor es del todo injustificado.

Ya fueras antes una persona deportista o totalmente sedentaria, la actividad física tras cualquier tipo de evento cardiovascular es primordial para recupe-

El tabaco daña los pulmones, estrecha las arterias coronarias y envenena el oxígeno de la sangre. Si has sufrido un infarto, tan perjudicial para ti es fumar como el humo que generan otras personas que fuman cerca.

mantén tu ritmo cardiaco por debajo del 75% de tu frecuencia máxima teórica (la cifra es el resultado de restar tu edad a 220). No hay problema si “fuerzas la máquina” superando ese ritmo alguna vez, pero no lo superes de manera habitual, porque para ti será un sobreesfuerzo innecesario. Te beneficiarás de todos los efectos positivos del ejercicio con objetivos menos exigentes.

4 PORQUE PUEDES SEGUIR DISFRUTANDO DEL SEXO CON TU PAREJA

Numerosos estudios han demostrado que las personas sexualmente activas viven más y mejor. Porque la sexualidad es una parte consustancial del ser humano, y vivirla con plenitud tiene beneficios físicos, psicológicos y emocionales. Más concretamente, los expertos señalan que la satisfacción en el plano sexual ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, combate la ansiedad y el estrés, proporciona estabilidad emocional, estimula la memoria, levanta la autoestima y produce un bienestar generalizado.

Pero es normal que una persona que ha sufrido un ataque cardíaco tenga reparo a realizar el esfuerzo físico que requiere la actividad sexual, pensando que puede ser un riesgo de que pueda volver a ocurrir. Los cardiólogos han calculado que este esfuerzo es comparable al que se requiere para subir dos tramos de escalera o para recorrer un kilómetro en quince minutos.

Todo depende de las secuelas que haya dejado el infarto en el corazón, pero, como regla general, los especialistas coinciden en que:

► Cuatro semanas de espera son sufi-



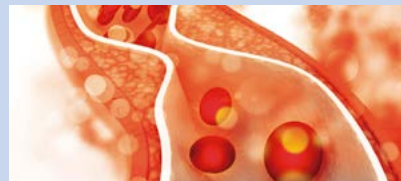
¿QUÉ ES UN INFARTO?

Llamamos infarto agudo de miocardio a la interrupción repentina del riego sanguíneo al corazón como consecuencia de la obstrucción de las arterias coronarias. Si no se interviene a tiempo, el músculo cardíaco (el miocardio) puede quedar dañado de forma irreversible (sus células, si no les llega el oxígeno de la sangre, mueren rápidamente), pudiéndose producir una parada cardíaca y el fallecimiento de la persona.

La principal causa de esta disminución repentina del suministro de sangre al corazón es la existencia de un estrechamiento en las arterias coronarias provocado por el desprendimiento de una placa de colesterol (ateroma). Esta enfermedad se llama aterosclerosis.

Los factores que aumentan el riesgo de padecer un infarto agudo de miocardio son:

- La hipertensión.
- El colesterol alto.
- La diabetes.
- El tabaco.
- La obesidad.
- La falta de actividad física.
- La edad avanzada.



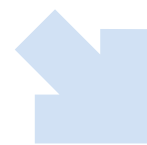
► La edad y el sexo cuentan: La mayoría de los infartos se producen en personas mayores de 45 años. Por diferentes motivos, los hombres tienen más del doble de probabilidad de sufrir un infarto que las mujeres, pero en ellas el pronóstico suele ser menos favorable, puesto que son más frecuentes en edades más avanzada.

Sus síntomas más comunes:

- Dolor opresivo en la zona del esternón, bastante intenso, que no cambia al moverse ni al respirar. Puede irradiarse hacia la mandíbula, el cuello, la espalda, el brazo izquierdo, y en algunos casos, al brazo derecho, con sudor frío y mareo.
- En otras ocasiones, el dolor aparece en la parte alta del abdomen, acompañado por ganas de vomitar, dificultad para respirar y pérdida de conocimiento.

Las posibles consecuencias:

- Si la zona del músculo cardíaco dañada por el infarto agudo de miocardio es de pequeña extensión, se puede llevar una vida normal siempre que se controlen los factores de riesgo para evitar un nuevo infarto.
- Si el daño es muy extenso, es posible sufrir de por vida insuficiencia cardíaca, a veces con congestión pulmonar, que provoca insuficiencia respiratoria crónica.
- En algunas personas pueden aparecer arritmias ventriculares o bloqueos del corazón que, por lo general, pueden ser controlados gracias a un marcapasos.





cientos para que el sexo vuelva a ser un hábito saludable, siempre que se esté llevando a cabo un plan de ejercicio físico controlado regularmente por el médico.

► Los medicamentos que tomas no tienen por que interferir en tu vida sexual. Consúltale a tu médico cualquier duda que tengas al respecto.

► Pero ante todo, comunícate con tu pareja, explícale tus temores, pídele apoyo y comprensión. Con el tiempo, vuestra relación íntima volverá a ser plenamente satisfactoria.

5 **PORQUE TIENES LA "OBLIGACIÓN" DE OLVIDARTE DEL ESTRÉS**

Se ha demostrado que el riesgo de infarto agudo de miocardio puede aumentar hasta el doble de lo normal durante las dos horas siguientes a vivir

una situación de alto impacto emocional. Imagínate entonces cuánto puede incrementarse ese riesgo en una persona que ya ha sufrido un infarto, cuyo sistema cardiovascular puede ser más sensible ante los nervios y las preocupaciones.

Pero no solo es peligroso un disgusto puntual (que no siempre será evitable), sino que también lo es esa "enfermedad crónica" llamada estrés, que sí podemos evitar, aunque haga falta un decidido esfuerzo para lograrlo. Dejar que aumente sin control, día tras día, nuestra sobrecarga de nervios, ansiedad y cansancio es peligroso para la tensión arterial, produce elevación del ritmo cardíaco (taquicardia), que por sí mismos son factores que pueden desembocar en un nuevo infarto o en otro evento cardiovascular en las personas más vulnerables.

No son pocas todas las razones para que, de una vez por todas, comiences a tomarte la vida con más calma, aprendas a relativizar los problemas y a enfrentarlos con la cabeza "fría", que evites las discusiones, las prisas y las situaciones que te agobian, cambiando para ello tu manera de pensar y de actuar si es necesario.

6 **PORQUE NO ESTÁS SOLO**

Ten por seguro que vencer las dudas, los temores y las dificultades después de pasar por un infarto de corazón se hace menos cuesta arriba si tienes a tu lado a personas que comparten, han pasado o están pasando por la misma situación que tú, que te comprenden y pueden darte consejos útiles y realistas.

Ese respaldo, que no siempre nos pueden dar al cien por cien la familia y otras personas cercanas, se puede encontrar en alguna asociación tanto de pacientes con diabetes como de enfermedad cardiovascular. Vas a encontrar más de una en tu entorno más próximo.

Este tipo de organizaciones no solo te brindan el apoyo, sino que organizan actividades formativas que te pueden resultar muy útiles, como talleres, charlas y encuentros sobre temas de tu interés, muchos de ellos con la participación de especialistas, así como actividades de ocio que pueden ser muy gratificantes. ¡No pierdes nada por informarte!



Recuerda que el riesgo de infarto agudo de miocardio puede aumentar hasta el doble de lo normal durante las dos horas siguientes a vivir una situación de alto impacto emocional. Así que evita el estrés, los agobios y los nervios.

SUSCRÍBETE

CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES

6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€

AÑO 4 N° 21

SP
SALUD PLUS

DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,95€ en Canarias



SÍGUENOS EN:
www.spdiabetes.es

SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: suscripciones@grupoicm.es



Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____

Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

- ▷ Transferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".