

**Día mundial de la diabetes**

**CONOCER LA DIABETES, CLAVE PARA PREVENIR COMPLICACIONES**

* + - * La diabetes tipo 2 afecta a más de 5 millones de personas en España
      * Llevar una vida saludable ayuda a controlar esta enfermedad crónica
      * Alimentos como zumos y miel no son recomendables en pacientes con diabetes

**Madrid, 11 de noviembre de 2016.** La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal. Los pacientes que sufren diabetes no producen suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina adecuadamente. La diabetes más común es la tipo 2, en España se calcula que 5,3 millones de personas están afectadas por esta enfermedad crónica y la mitad de ellos aún no lo saben. En este sentido, Esther Gil Zorzo, enfermera coordinadora de la Unidad de Diabetes del Hospital Universitario HM Montepríncipe, dirigida por la Dra. Pilar García Durruti, especialista en Endocrinología, subraya que “a partir de los 40 es importante realizar una analítica una vez al año, especialmente si el paciente tiene antecedentes familiares, ha tenido diabetes gestacional o sobrepeso”.

En lo que se refiere a tratamientos de la diabetes, Gil Zorzo destaca que “en los últimos años ha habido importantes avances. Han aparecido nuevos fármacos, insulina mejorada, sensores y medidores. En concreto para la diabetes tipo 1 existe una bomba (sistema de perfusión continua de insulina) que interrumpe el suministro de insulina en caso de hipoglucemia”.

**Alimentos no recomendables para enfermos de diabetes**

La recomendación de una dieta debe realizarse individualmente a cada paciente en función del tipo de diabetes, edad y si realiza actividad física, entre otros factores. La coordinadora de la Unidad de Diabetes destaca que “es posible comer de todo sabiendo cuantificar los carbohidratos que se consumen, pero es imprescindible realizar un plan nutricional para cada paciente y evitar algunos alimentos como:

-El azúcar refinado

-Zumos

-Refrescos azucarados

-Miel

-Mermelada

También hay que tener atención con otros alimentos como el arroz, los purés o los alimentos para diabéticos”.

**Cinco consejos para cuidar mejor la diabetes**

Esther Gil lanza cinco recomendaciones para cuidar mejor la diabetes:

-Revisiones regulares con los equipos de las Unidades de diabetes (ojos, pies, tensión arterial…)

-Llevar un control consciente: medición glucemia, analítica anual, revisión de la vista, tensión, entre otros.

-Llevar una vida saludable: alimentación sana y actividad física regular.

-Ser conscientes de la importancia del control por parte de profesionales médicos especializados.

-Tener conocimientos sobre cómo actuar ante la diabetes en función de las necesidades de cada paciente, para poder aplicar lo que deben hacer en cada momento.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 28 centros asistenciales: 9 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 16 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)