



NOTA DE PRENSA

14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes

DOS ESTUDIOS SEÑALAN QUE LA INTERVENCIÓN DE UN FARMACÉUTICO MEJORA SIGNIFICATIVAMENTE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES DIABÉTICOS

- **Ambos estudios han sido elaborados por el equipo del Centro de Información del Medicamento y el grupo de Atención Farmacéutica del Colegio de Farmacéuticos de Huelva en casi una veintena de farmacias y han participado en ambos alrededor de 300 pacientes**
- **Uno de los estudios señala que tras la intervención de un profesional farmacéutico, el 52,5% de los pacientes vieron disminuido su índice de masa corporal (IMC). También se recoge que gracias al consejo de un farmacéutico se incrementó en un 10% el número de pacientes que llevaba a cabo ejercicio mientras que el consumo de alcohol se redujo un 4,1% tras comenzar el seguimiento en una oficina de farmacia**
- **El otro estudio elaborado por la corporación farmacéutica onubense constata que la intervención del profesional farmacéutico permitió al 57,85% de los pacientes con diabetes mellitus tipo II reducir el nivel de hemoglobina glicosilada**

Huelva, 12 de noviembre de 2014.- Dos estudios elaborados por el Colegio de Farmacéuticos de Huelva señalan que gracias a la intervención de un profesional farmacéutico, los pacientes diabéticos (en concreto, aquellos afectados por la diabetes mellitus tipo II) mejoran sensiblemente los factores de riesgo asociados de la enfermedad, contribuyendo a disminuir las complicaciones de la patología y, por consiguiente, también a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Los estudios, realizados en casi una veintena de oficinas de farmacias de la provincia y en la que han participado casi 300 pacientes, constatan por un lado que tras la intervención de un profesional farmacéutico el 52,5% de los pacientes vieron disminuido su índice de masa corporal (IMC). También se recoge que gracias al consejo de un farmacéutico se incrementó en un 10% el número de pacientes que llevaba a cabo

ejercicio mientras que el consumo de alcohol se redujo un 4,1% tras comenzar el seguimiento en una oficina de farmacia.

El segundo estudio elaborado por la corporación farmacéutica onubense constata que la intervención del profesional farmacéutico contribuye a que pacientes con este tipo de diabetes puedan ver reducido su nivel de hemoglobina glicosilada (HbA1c, principal marcador de laboratorio que permite conocer si la enfermedad está siendo bien controlada).

El objetivo terapéutico en el paciente diabético es mantener el nivel de hemoglobina glicosilada por debajo del 7%. Algunos estudios evidencian que por cada 1% que se disminuye el valor de HbA1c se reducen significativamente las complicaciones asociadas a la diabetes. El 84,05% de los pacientes que participaron en este estudio y presentaban la hemoglobina glicosilada por encima 7% consiguiendo reducir su valor, mientras que en términos generales, el 57,85% de los participantes vieron reducido su valor de HbA1c.

Estos estudios han sido presentados por el Colegio de Farmacéuticos de Huelva en el XIX Congreso Nacional Farmacéutico, celebrado recientemente en Córdoba. En la elaboración de ambos estudios han participado el equipo del Centro de Información del Medicamento así como el grupo de Atención Farmacéutica del Colegio.

La diabetes mellitus tipo II

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, el Colegio de Farmacéuticos de Huelva ofrece unos consejos que ayudan a llevar un mejor control de la enfermedad o, incluso, prevenir su aparición, algo posible en la diabetes tipo II. La receta se basa en mantener una correcta alimentación y practicar ejercicio físico de forma habitual, promoviendo así evitar el sobrepeso o la obesidad. Los casos de este tipo de diabetes aumentan de forma imparable en las últimas décadas, afectando en la actualidad a más de un 12% de los españoles mayores de 18 años, siendo también numerosos los casos de este tipo de diabetes también en población infantil, algo poco corriente hasta hace pocos años.

Por ello, es muy recomendable practicar ejercicio físico de forma habitual. Entre otros aspectos, mejora la resistencia a la insulina, factor clave en el desarrollo de la diabetes. Desde hace años muchos estudios demuestran que aquellas personas que realizan ejercicio físico de forma habitual desarrollan menos casos de diabetes tipo II que aquellas otras que permanecen sedentarias, sobre todo en aquellas personas que ya tienen un alto riesgo de padecer diabetes.

El objetivo principal es incrementar el gasto energético global. Por tanto, cualquier ejercicio físico aportará interesantes beneficios para la salud. Se debe procurar ser más activos en el día a día, es decir, incrementar la actividad física habitual en casa o en el trabajo y complementarla con algunos ejercicios de carácter aeróbico, como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar o salir de excursión. Estos son los ejercicios que consumen más cantidad de glucosa mientras se realizan y por tanto tienen un mayor efecto preventivo de la diabetes tipo II. Se recomienda realizar ejercicio físico a diario o

como mínimo en días alternos, para así aprovechar al máximo este efecto del ejercicio en las horas posteriores.

Para realizar el ejercicio a intensidad moderada se deberán mantener unos valores cercanos al 70% de la frecuencia cardiaca máxima de cada persona. Esta frecuencia cardiaca máxima depende fundamentalmente de la edad de cada persona.

Otro aspecto fundamental a cuidar en un paciente diabético es su alimentación, es importante conocer tanto aquellos alimentos que se deben evitar como aquellos cuyo consumo se ha de incrementar. He aquí una relación práctica:

Alimentos a evitar o disminuir en caso de diabetes

- Azúcar y todos los alimentos que la contengan, como los pasteles, bollería refinada industrial, tartas, bizcochos, roscos, frutas en almíbar, mermeladas, miel, golosinas, caramelos y chocolate.
- Frutas ricas en azúcares, como la uva, los dátiles, pasas o higos secos.
- Bebidas alcohólicas de alta graduación, que hacen que las células se vuelvan más resistentes a la insulina, pero se puede beber con moderación en las comidas.
- Leche entera, yogures enteros, manteca de cerdo, quesos curados y grasos, mantequilla y nata.
- Gaseosas, colas, zumos industriales de frutas y otros refrescos, ya que suelen contener bastante azúcar.
- Carnes grasas, charcutería, embutidos y vísceras.
- Salazones y ahumados.

Alimentos a aumentar en caso de diabetes

- Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, etc.)
- Hortalizas y verduras tanto crudas como cocidas: brécol, coliflor, lechuga, guisante, endibia, col, acelga, berenjena, calabacín, escarola, espinaca, judía verde, palmito, pepino, pimiento rábano, tomate, zanahoria, alcachofas, apio, cebolla y champiñones.

- Cereales: Arroz, trigo, avena, maíz, centeno y derivados, siempre es mejor si se consumen integrales, pan y pastas integrales.
- Frutas frescas, en proporciones no excesivas, por su riqueza en azúcares (frutosa) como el mango, melón, sandía, frambuesa, fresa, melocotón. Debe aumentarse el consumo de cítricos como la naranja, mandarina, pomelo, etc. De entre los frutos secos se recomienda el consumo de almendra, avellana, cacahuete y nuez.
- Se recomienda el uso del aceite de oliva para cocinar y aderezar.
- Pescado de todo tipo, blancos y azules.
- Leche, quesos frescos y derivados lácteos desnatados o bajos en grasa.
- Carnes de pavo, pollo, conejo, perdiz o codorniz, retirando la grasa visible y la piel.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)