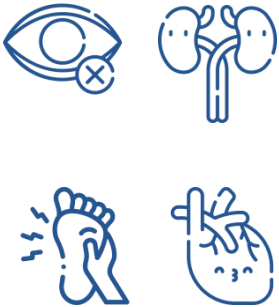


GRAVETAT DE LA MALALTIA I POSSIBLES TRACTAMENTS

Gravetat de la malaltia

Complicacions



La diabetis **és una malaltia seriosa**. Sense tractament apropiat, pot causar danys al cor, els ronyons, els ulls i els peus. **Si no es controla, la diabetis pot produir complicacions greus a llarg termini**. Les més importants són:

- **Malalties oculars**, que poden desembocar en ceguesa.
- **Nefropatia (lesions renals)**, que poden tenir, com a resultat, una fallada total dels ronyons.
- **Neuropaties (lesions nervioses)**, que, en combinació amb els problemes de circulació sanguínia, poden produir úlceres de les cames i dels peus, i també gangrena, que per la seva banda pot desembocar en una amputació.
- **Malalties cardiovasculars**, que afecten el cor i els vasos sanguinis i que poden produir complicacions fatals com ara la malaltia coronària cardíaca (que produeixen infarts de miocardi) i accidents cerebrals (una causa comuna d'incapacitat i mort entre les persones amb diabetis).

Però **les persones amb diabetis poden viure una vida llarga, saludable i feliç si la controlen bé**.

Com es tracta/controla?



Controlar la diabetis: significa poder **equilibrar la quantitat d'insulina i glucosa** presents a la sang. Per poder aconseguir aquest equilibri, **els pilars bàsics del tractament són un pla d'alimentació i activitat física, i els antidiabètics orals o la insulina**. Un bon compliment del **pla de tractament** prescrit pel metge ajudarà a mantenir la salut i a reduir de manera significativa la probabilitat de desenvolupar complicacions de la diabetis. A continuació, detallem més en profunditat aquests pilars bàsics:

- **Pla d'alimentació saludable:** Un pla d'alimentació va més enllà del que entenem per una dieta. Ha de ser un **projecte individualitzat a les necessitats de cada persona**, les seves preferències i ha d'incloure objectius relacionats amb l'assoliment d'un pes òptim, la situació laboral, la disponibilitat, etc.
- **Pla d'exercici físic:** Presenta les **mateixes característiques d'individualització que l'alimentació** quant a preferències, objectius, etc. L'ideal és **arribar a fer almenys 30 minuts diaris d'exercici físic actiu i preferentment aeròbic** (caminar de pressa, bicicleta, rem...).
- **Medicació:** Hi ha múltiples i variades disposicions farmacològiques per al tractament de la diabetis (siguin els **antidiabètics orals o la insulina**). **L'important és que cada persona observi escrupolosament les normes que el seu metge l'indiqui** tant pel que fa a la dosi com pel que fa als horaris, la relació de la medicació amb el menjar, les precaucions amb l'alcohol, la conducció, etc.

A més, per al control de la diabetis també són fonamentals altres aspectes com:

- **Educació:** Tot pacient diabètic **ha de ser instruït (format i informat) en les tècniques bàsiques de l'autocontrol de la seva malaltia** i en l'aprenentatge de les **accions bàsiques que ha de dur a terme davant les incidències més comunes**; canvis d'horari, descompensacions, hipoglucèmies, malalties intercurrents, etc., amb la finalitat d'aconseguir el grau més alt d'autonomia possible.
- **Hàbits generals d'higiene:** Potser el principal consell que tot pacient amb diabetis ha de rebre és **PROHIBIT FUMAR**. El tabac és un important factor de risc cardiovascular en tots els ciutadans, però l'augment de risc que origina en els diabètics és molt més gran. El fet de desenvolupar hàbits que permetin una **vida regular i ordenada, amb horaris d'àpats i de son regulars, horaris per a l'exercici físic pautat**, etc., són molt aconsellables. Les **cures i la higiene dels peus** del diabètic i de la **pell en general** també han de ser considerats.

Més Informació



Recorda: El control de la diabetis és un **equilibri constant dels tres pilars explicats anteriorment**. Sense aquest equilibri hi haurà risc que es doni alguna de les dues complicacions agudes de la diabetis, que són: **hipoglucèmia** (nivells baixos de sucre en sang) o **hiperglucèmia** (nivells alts de sucre en sang). Consulta-ho amb el metge i segueix el pla de tractament que et prescriuigui.

Pla General d'Activitats Preventives 2023

