

HOJA INFORMATIVA "ADA CONTIGO"

Marzo / 09

Nº 9



Declarada de utilidad Pública D/GV 236/06

Vicente Abreu 7 - Ofic. 16

Tfno. y Fax 945248686

contacto@adalava.es;

adalava@telefonica.net

Visita la pág. de ADA www.adalava.es

Estimado/a asociado/a: Transcurrido el primer

trimestre del 2009, estamos inmersos en la elaboración del Programa de Actividades. Pretendemos que éstas lleguen a todos los asociados y que den respuesta a las necesidades relacionadas con la diabetes en sus diferentes aspectos, tanto educativos como lúdicos.

CURSO DE ALIMENTACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICO En el Centro Cívico El Pilar, los días 11, 13, 18, 20 y 22 de MAYO, en horario de 17:30 a 19:00 horas tendrá lugar este curso. Si estás interesado/a **APUNTATE** a partir del 4 de mayo en cualquier centro cívico. Está abierto a toda persona que quiera acudir. Es **GRATUITO** por estar subvencionado totalmente por el Departamento Municipal de Salud y Consumo.

PLAZAS LIBRES EN ACTIVIDADES Tenemos grupos de baile, pilates y Taichi. Además de practicar ejercicio, sirven para relacionarte, reírte, compartir... **VEN INFORMATE**, sin

límites de edad.

REUNIÓN DE MADRES Y PADRES Los últimos jueves de cada mes a las 16:00 horas en la Cafetería IDEAL (Detrás de Marianistas), siempre surgen cosas interesantes en estas reuniones.

¡ Anímate a acudir!

ATENCIÓN PODOLÓGICA. El pie diabético hay que cuidar y mimar. ADA subvenciona parte de este servicio desde hace años con Elena Abascal y ahora también en las consultas de Beatriz Orcajo y Nagore Ezquerria

CONVIVENCIAS PARA JOVENES DE 18 A 40 AÑOS La Federación de Euskadi ha organizado junto con la Fundación para la Diabetes este Seminario. Hemos puesto mucha ilusión en este proyecto por eso nos



gustaría que os animarais y acudierais. Próximamente

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS Tal como estaba previsto, el día 12 de marzo se celebró este encuentro. A las 21 personas que asistieron se les informó del estado de cuentas, de las actividades realizadas y por realizar, etc. Si tienes alguna sugerencia que hacer, alguna proposición, alguna queja, **NO DUDES** en hacérselo llegar a la Asociación.

VISITA LA PRECIOSA PAG. WEB DE DIABETES INFANTO - JUVENIL

<http://www.proarabatic.org/webquest/diabetes/index.htm> y veréis lo que Ana, profesora del Hospital de Txagorritxu ha colgado. **¡¡ MERECE LA PENA !!**

CONVIVENCIAS PARA MAYORES EN BENIDORM. El 31 de marzo se realizará el sorteo para saber qué

recibiréis más información

CONVIVENCIAS PARA NIÑOS, JÓVENES Y PADRES. La Fundación para la Diabetes ha organizado junto con la Asociación de Logroño un Seminario de Psicología para padres y adolescentes los días 25 y 26 de abril en Logroño.

personas pueden acudir a esta salida. Este año se ha escrito a los asociados que tienen entre 56 y 80 años. Como sabéis la Asociación corre con los gastos de los viajes y entre Guipúzcoa y Alava abonamos a los profesionales que están disponibles las 24 horas del día y los gastos del seguro del viaje, por este motivo todos los asistentes, tanto asociado como acompañante tienen la obligación de acudir a las charlas que sobre diabetes imparten los profesionales.

Controla tu glucosa y mejora tus resultados en sangre con el mismo medidor Optium Xceed



Quando la simplicidad es lo importante

Optium Xceed™

Servicio de Atención al Cliente: 900 300 119
www.abottidiabetescare.es

Abbott Diabetes Care

Atractivo diseño
Fácil de utilizar
Tira más rápida
Resultados en 5 segundos

"EL NIÑO Y LA DIABETES"

¿CUÁL DEBE SER LA ACTUACIÓN DE LOS PADRES EN LAS DIFERENTES EDADES DE SUS HIJOS CON DIABETES?"

Como cualquier otra enfermedad la aproximación al tratamiento y el manejo de la diabetes varía con la edad del paciente:

En la etapa pre-escolar el manejo de la diabetes lo van a hacer sus padres, es decir que trataremos con un adulto, eso sí, con un adulto a cuyo hijo le han diagnosticado una enfermedad potencialmente grave y que en el momento actual es para toda la vida. En esta etapa sigue sorprendiendo lo poco que tarda un niño de 2 años en aceptar sin

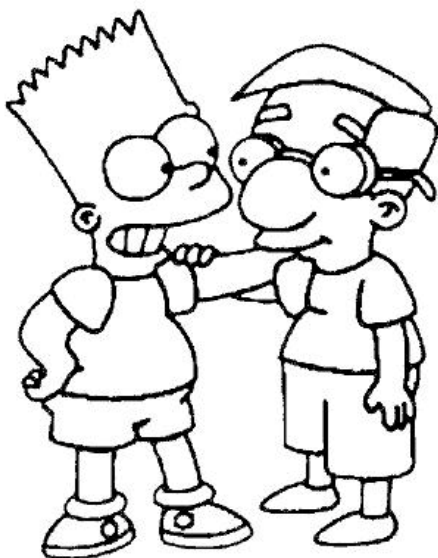
ningún problema, al cabo de 2 ó 3 días, la pauta diaria de inyección de insulina y de controles glucémicos. No sucede así con los padres, éstos tardarán semanas o meses en superar esta faceta tan dura como es administrar varias dosis de insulina al día a tu hijo. Afortunadamente con el tiempo todo se supera y esto pasa a ser la actividad cotidiana de la familia.



"La administración de insulina o la realización de controles, no deben negociarse, ni darle ningún premio por hacerlo, de hacerlo así, entraríamos en una dinámica muy peligrosa, pues el niño que es muy listo utilizará la diabetes para hacer chantaje a sus padres".

Otro problema en esta edad es el ritmo de las comidas, pues se alternan los días donde comen mucho con otros donde apenas lo hacen, esto obliga a los padres a controlar bien la ingesta y a saber adaptar la pauta de insulina a la cantidad de hidratos de carbono que ha ingerido el niño. Afortunadamente, gracias a la disponibilidad de las insulinas de acción rápida, esto lo podemos llevar a cabo sin problemas, es decir, ajustamos la insulina a la ingesta de hidratos de carbono. A esta edad el gran problema lo constituyen las hipoglucemias, se ven agravada por el hecho de que el niño no las va a manifestar como tales, no nos va a decir que está bajo. Con el tiempo los padres aprenden a diferenciar como sutiles alteraciones del carácter pueden ser consecuencia de una hipoglucemia.

Pasados los 4 - 5 años, entramos en una fase donde la diabetes es más fácil de manejar. El niño ya nos manifiesta si tiene una hipoglucemia, él mismo puede intervenir. Es una fase relativamente buena, pues el niño sigue las instrucciones de los



padres, no engaña, la familia es el núcleo de su vida, y sigue las pautas de tratamiento sin mayores problemas. "El debut de la diabetes en esta fase de la vida es relativamente sencillo, al niño le costará adaptarse un poco más que al lactante, sin embargo lo hace pronto". En los padres el proceso será similar al del lactante.

Todo esto cambiará un poco al entrar en la siguiente fase: la adolescencia, el niño ya no es un niño, quiere y aspira a ser independiente, la familia ya no es el núcleo de su vida, que pasa a ser el círculo de sus amistades y sin embargo él se ve diferente, necesita administrarse insulina a determinadas horas, le guste o no, tiene que hacerse controles de glucemia, etc. Todo esto da pie a rebeliones, protestas, a un empeoramiento de la relación con los padres, negación de la enfermedad y a falsificar los controles o no ponerse la insulina como la tenía

pautada.... El paso de la adolescencia es complicado para cualquier familiar, la existencia de una enfermedad crónica como la diabetes lo hace aún más difícil. La clave es: paciencia, paciencia, paciencia y pensar que esto es temporal, finalmente se superará.



Si los padres no pierden su papel, con el tiempo mejorará la situación y volveremos a la situación inicial, es decir, que el paciente vuelve a estar integrado en la dinámica familiar.

No es infrecuente que la relación familiar durante esta época sea tan difícil que se desestructura el vínculo familiar y luego pasen años antes de que vuelva a recuperarse, esto suele llevar asociado un periodo de mal control de la diabetes. En esta época también puede ser difícil la relación del adolescente con el médico, pues en el fondo este no es más que un adulto que le está imponiendo una serie de medidas que no le gustan. En la mayoría de los casos, con el tiempo y paciencia el adolescente acaba aceptando la enfermedad y mejora la relación familiar y con el médico.

VIAJAR AL ESPACIO CON DIABETES. La diabetes no tiene que impedir a nadie cumplir sus sueños. Iosu Feijoo (Vitoria, 1965) asociado nuestro, soñaba de pequeño con ser astronauta y, curiosamente, gracias a la diabetes va a conseguir subir al espacio el próximo mes de septiembre de 2009. Alpinista de profesión, va a convertirse en el primer diabético que irá al espacio. Va a realizar un viaje orbital alrededor de la Tierra para probar el comportamiento de un nuevo tipo de insulina desafiando las leyes de la Física y la gravedad. Como alpinista, a Feijoo sólo le quedan por conquistar dos de las siete cimas de las montañas más altas del mundo. En el próximo Boletín esperamos poder relataros con todo lujo de detalles esta magnífica aventura

El euro con veinte céntimos que por cada asociado destinamos a “Insulina Países Necesitados”, este año lo hemos enviado al Distrito de Cogo en Guinea Ecuatorial. Lo gestiona la Asociación Africanista Manuel Iradier.

LOGOTIPO INSTITUTO FORAL BIENESTAR SOCIAL
LOGOTIPO DE DEPARTAMENTO DE SANIDAD DE GOBIERNO VASCO
LOGOTIPO DE DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE SALUD Y CONSUMO DEL
AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ
OBRA SOCIAL CAJA VITAL