

El farmacéutico, el mejor aliado al convivir con la diabetes

CADA DÍA MÁS DE 1.000 PERSONAS DESARROLLAN DIABETES EN ESPAÑA¹, SEGÚN DATOS PROPORCIONADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD. ADEMÁS, MÁS DE CINCO MILLONES DE PERSONAS ACTUALMENTE PADECEN DE DIABETES MELLITUS TIPO 2², LA CLASE DE DIABETES MÁS DESCONOCIDA PARA MUCHOS ESPAÑOLES, PERO LA QUE ACUMULA MÁS CASOS. CONCRETAMENTE, SE CALCULA QUE EL 43% DE LOS MAYORES DE 18 AÑOS DESCONOCEN QUE PADECEN ESTA ENFERMEDAD³.



Siendo la diabetes una enfermedad crónica y hasta el momento sin cura, el control por parte del paciente es vital para que este pueda vivir una vida saludable. En este sentido, en Sandoz sabemos que **la prevención y el autocuidado son esenciales.**

En primer lugar, es importante tener una **vida activa.** Realizar ejercicio físico con regularidad ejerce un efecto preventivo sobre diversas patologías y es un aliado del tratamiento de algunas enfermedades como, por ejemplo, en el síndrome metabólico, en las afecciones cardiovasculares o en la diabetes tipo 2. De hecho, la práctica de ejercicio físico forma parte del tratamiento de la diabetes y tiene un papel fundamental en la prevención de las comorbilidades asociadas a la diabetes. Es importante que este ejercicio físico vaya siempre acompañado de una **alimentación adecuada y saludable.** Contar con una dieta equilibrada es el primer paso para prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, o mantenerlas a raya. De hecho, el sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo para padecer este tipo de diabetes y, por ello, hemos de prestar mucha atención a lo que ponemos en nuestro plato a la hora de comer. Las personas con diabetes deben seguir una alimentación variada, ajustada a sus necesidades; y por el mero hecho de ser paciente con esta patología, no implica tener prohibido ningún alimento. Si bien es cierto, se deberá tener precaución con la ingesta de ciertos productos, como los dulces o refrescos azucarados, para evitar que se produzcan alteraciones de los niveles de glucosa en sangre, evitando que se disparen y se eleven demasiado.

Asimismo, es importante **cuidar la salud mental y emocional,** ya que es cierto que, al principio, el diagnóstico y la comunicación inicial del médico puede suponer un choque emocional para el paciente. Al igual que puede suceder ante cualquier cambio en la vida, la detección de una enfermedad crónica lleva un tiempo de adaptación hasta reconocer y asumir la nueva situación. Por ello, es importante evitar cualquier tipo de prejuicio o estigma y pedir ayuda a los profesionales para gestionar la salud emocional y poder hacer frente al correcto manejo de la enfermedad.

En Sandoz somos conscientes que **todos estos factores son de vital importancia** y todos ellos pueden ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. Es por este motivo que desde Sandoz nos **hemos buscado un aliado: el farmacéutico.** Tal como indica **Ignacio Ortín, Head de Retail de Sandoz Iberia,** *“el farmacéutico es un agente sanitario clave e indispensable para el acompañamiento del paciente con diabetes por su accesibilidad y cercanía y, por ello, desde Sandoz queremos dotarte de las herramientas más innovadoras para ayudar y estar al lado del paciente con diabetes crónica”.*

*“Con esta voluntad, desde Sandoz lanzamos la **plataforma de apoyo digital Conectafarm,** un punto de encuentro online en donde ponemos a disposición de los farmacéuticos un programa especializado dirigido a la farmacia asistencial que ofrece formación y herramientas útiles y prácticas para proporcionar todo lo necesario para una atención completa del paciente con diabetes”,* explica Ortín. La plataforma Conectafarm contiene, así, una serie de recursos y servicios para el paciente con diabetes tipo 1 y 2, así como dietas y guías de estilo saludable, entre otras.

Un ejemplo del contenido que el farmacéutico puede encontrar dentro de la plataforma es la iniciativa formativa **Desafío Diabetes,** que ofrece formación y herramientas prácticas dirigidas a la farmacia asistencial y que proporciona todo lo necesario para una atención completa del paciente con diabetes. El objetivo de esta iniciativa es que el equipo de la farmacia aprenda todo lo que se necesita saber sobre la diabetes de forma intuitiva. Cada uno a su ritmo. Desafío Diabetes es una **formación gamificada,** que incluye contenidos relevantes alrededor de la diabetes, documentación para ayudar a los pacientes en la prevención y en el proceso de acompañamiento. Además, proporciona recursos para que los participantes se conviertan en referentes de la diabetes desde la farmacia. Así, los clientes de Sandoz pueden convertirse en farmacias referentes en diabetes.

Dentro de Desafío Diabetes, el farmacéutico encontrará **1,2,3 Prevención,** una iniciativa que fomenta una alimentación adecuada para un estilo de vida más saludable. En este sentido, los profesionales indican que existen cuatro pilares esenciales para la convivencia con la diabetes: tener una vida activa, seguir un plan de alimentación saludable, cuidar la salud mental y el correcto tratamiento. Además, estas cuatro acciones -que se basan en la prevención y el autocuidado- pueden ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. A través de la plataforma, se facilitan también **tests de Diabetes digitales** que evalúan el riesgo de padecer la enfermedad, así como medir la adherencia al tratamiento de los pacientes de la farmacia (Test de Findisc y Test de Morisky-Green, respectivamente). Además, Diabetes 365 cuenta con herramientas de comunicación a través de SandozPro, un perfil de Instagram profesional dirigido a farmacéuticos.

En resumen, **Desafío Diabetes consta de tres etapas.** La primera es la de prevención, en la que se adquieren habilidades y herramientas para evitar o retrasar el desarrollo de la enfermedad en sus pacientes. La segunda es la de cribado de la enfermedad, en la que se detectan pacientes que pueden estar padeciendo la enfermedad y no lo saben. Por último, la tercera es la de acompañamiento del paciente, en la que hacen un seguimiento cercano que facilite la adherencia al tratamiento y evite la aparición de complicaciones. Cada etapa superada, por supuesto, tiene su correspondiente recompensa. Éste es un nuevo sistema de aprendizaje donde cada acción que implementen los que participan en ella, reto que superen y pacientes que atiendan en sus farmacias, les ayudará a sumar metros y les acercará un poco más a la meta.

Siempre, pero hoy más que nunca, ponemos de manifiesto nuestro compromiso con la diabetes y los pacientes con diabetes. Por este motivo, en conmemoración del Día Mundial de la Diabetes, celebrado el 14 de noviembre, queremos expresar nuestra voluntad de estar cerca del profesional sanitario, en concreto, cerca del farmacéutico, para que pueda participar de forma más activa en la prevención y acompañamiento del paciente con esta patología. Este es, sin duda, **nuestro mejor aliado para la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas con diabetes. +**

Con la colaboración de Sandoz
ES2211124106

1. Federación española de diabetes (<https://fedesp.es>). G. Rojo-Martínez et al. Incidence of diabetes mellitus in Spain as results of the nation-wide cohort di@bet.es study. Nature. Scientific report. (2020) 10:2765

2. Fundación para la Diabetes novo nordisk. La diabetes en España. [Internet]. [Consultado 10 Feb 2021]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/prensa/297/la-diabetes-en-espana>
3. Ídem.