

## PACIENT ACTIU

# CUIDA'T AMB LA TEVA MALALTIA DIABETIS

## QUÈ ÉS LA DIABETIS

La diabetis és una malaltia crònica que es caracteritza per l'augment de la glucosa (sucre) a la sang.

La glucosa és la font d'energia que el nostre cos ha de menester per funcionar i s'obté a partir dels aliments que menjem. La insulina és una hormona que es crea en el pàncrees i és la que s'encarrega que les cèl·lules puguin usar la glucosa que necessiten. Quan hi ha diabetis no hi ha prou insulina, o bé aquesta és defectuosa i, per tant, augmenten els nivells de glucosa a la sang.

## 3 PREGUNTES SOBRE LA DIABETIS

### Quants de tipus de diabetis hi ha?

Dels tipus de diabetis que hi ha, els més importants són tres:

#### → Diabetis tipus 1

El cos no pot fabricar insulina o la quantitat que en produeix és insuficient. Afecta sobretot infants i adolescents.

Aquestes persones han de menester un tractament amb insulina des del bon començament.

#### → Diabetis tipus 2

És el resultat d'un aprofitament inadequat de la insulina, ja que, malgrat que el cos en fabrica, les cèl·lules no la poden emprar per introduir la glucosa a dins de manera adequada, i per això augmenta el nivell de glucosa en sang. És el tipus més freqüent de diabetis (abasta el 90 % de la diabetis diagnosticada) i té molt a veure amb el sobrepès, l'obesitat i els hàbits alimentaris incorrectes. Apareix majoritàriament en persones adultes, però es veu cada vegada amb més freqüència en joves i fins i tot en alguns infants. El tractament inicial no sol ser insulina.

#### → Diabetis gestacional

Afecta dones embarassades, sol donar-se en el segon i tercer trimestre de gestació. És una alteració del metabolisme dels hidrats de carboni, que es pot resoldre o no amb el part. Comporta risc de complicacions per a la mare durant l'embaràs i per al bebè durant el part, sobretot pel seu pes més elevat del que és habitual en néixer (arriben a superar els 4 kg).

### La diabetis és una malaltia freqüent?

La diabetis és una malaltia molt freqüent. Al nostre país afecta quasi 6 milions de persones, sobretot a partir dels 65 anys. Així, entre 65 i 74 anys afecta un

18,01% de dones i un 24,92 % d'homes. Les xifres augmenten més a partir dels 75 anys, de manera que tenen diabetis el 24,22 % de les dones i el 24,89 % dels homes. Si miram la diabetis tipus 2, cada any n'apareixen al voltant de 386.000 nous casos a la població adulta.

### **Quina és la causa de la diabetis?**

Es desconeix què provoca la diabetis en el 95 % dels casos. El que sí que sabem és que hi ha alguns factors que poden afavorir que aparegui. Entre aquests factors hi ha els que no es poden modificar i els que sí que es poden modificar.

### **5 FACTORS QUE PUC MODIFICAR PER MILLORAR LA MEVA CONDICIÓN COM A PERSONA AMB DIABETIS**

- L'excés de pes
- La hipertensió arterial
- La manca d'exercici físic
- Increment del colesterol "dolent" (LDL)
- L'hàbit de fumar

### **4 RAONS PER SER UN/A PACIENT ACTIU/VA**

#### **1. Tindràs més independència i autoestima**

Guanyaràs en autonomia i milloraràs el dia a dia de la malaltia gràcies als coneixements i habilitats que adquiriràs amb el programa.

#### **2. Et sentiràs millor**

Els teus indicadors de control de la malaltia podran millorar aplicant els canvis que compartirem en el programa

#### **3. No hauràs d'anar tan sovint a la consulta**

En incorporar hàbits de vida saludables podràs reduir les visites per complicacions de la malaltia, ingressos i assistència als serveis d'urgències.

#### **4. Estaràs acompanyat/da**

Tindràs l'ajuda d'altres persones que pateixen la teva malaltia i de professionals sanitaris per resoldre els teus dubtes i compartir experiències.

### **APUNTA'T A UN TALLER**

Consten de 7 sessions per entendre millor la teva malaltia. Hi tractarem els aspectes següents: Viure amb diabetis, despertant emocions, afrontar la malaltia i autocures, alimentació, activitat física i altres hàbits saludables, el tractament, complicacions de la malaltia, la realitat que m'envolta, les associacions de pacients, pla d'acció.