



# AULA VIRTUAL

# Controlando la diabetes

# para proteger el corazón

## 5. Cuídate



## Autores

### **Manuel Antonio Botana López**

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Lucus Augusti de Lugo.

### **José Carlos Fernández García**

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga.



**Cuídate** conservando tu calidad de vida, manteniéndote bien informado y recabando información en páginas y recursos digitales de confianza.

- ❑ En esta sección se aborda la calidad de vida relacionada con la salud.
- ❑ También se ofrecen direcciones de páginas web nacionales, internacionales, de asociaciones de pacientes y apps que ayudan a un mayor conocimiento de la diabetes, sus complicaciones, la protección del corazón y la adherencia al tratamiento.



# Repercusión de la diabetes en la calidad de vida



- La diabetes mellitus, al igual que otras enfermedades crónicas, puede tener una repercusión negativa en la percepción que la persona tenga de su calidad de vida por problemas de salud. Intentar que el impacto sea el menor posible ha de ser una prioridad de todos.
- La calidad de vida relacionada con la salud se valora a través de cuestionarios, cuyos resultados se comparan con los de las personas sin enfermedad. Así podemos saber cómo afecta la diabetes a su día a día.
- La persona con diabetes, si no presenta además otros factores de riesgo cardiovascular (HTA, elevación colesterol u obesidad), ni tiene enfermedad cardiovascular, no presenta peor calidad de vida que la persona sin diabetes.



# Repercusión de la diabetes en la calidad de vida



- La persona con diabetes que ya tiene enfermedad cardiovascular sí presenta peor calidad de vida en áreas relacionadas con la movilidad, el autocuidado, la realización de actividades cotidianas y el dolor.
- El adecuado control de la diabetes y del resto de factores de riesgo, que puede evitar la aparición de enfermedad cardiovascular, tiene una repercusión positiva en la calidad de vida de la persona con diabetes.
- La limitación en la alimentación, es el aspecto que tiene peor impacto en la calidad de vida del paciente con diabetes en general.
- En pacientes tratados con insulina, el miedo a la hipoglucemia es otro elemento que empeora la calidad de vida y que deberá ser valorado al plantear el tratamiento más idóneo a cada persona individualmente.



## 1. Páginas web nacionales

- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN):  
<https://www.seen.es/portal/inicio#>
- Fundación de la Sociedad Española de Diabetes:  
<https://fundacion.sediabetes.org/>
- Fundación RedGDPS:  
<https://www.redgdps.org/>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:  
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfNoTransmisibles/diabetes/diabetes.htm>
- Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición (SAEDYN):  
<https://www.saedyn.es/>
- Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos:  
<https://escolasaudesergas.es/Contidos/Publicacion-Folleto-Diabetes?idioma=es>



## 1. Páginas web nacionales

- Diabetes. Aula de Pacientes. Castilla y León:  
<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/enfermedades/diabetes>
- Diabetes. Comunidad de Madrid:  
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/diabetes>
- Diabetes. Escuela de Pacientes. Junta de Andalucía:  
<https://escueladepacientes.es/mi-enfermedad/diabetes/diabetes>
- Diabetes. Generalitat de Catalunya:  
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/>
- Fundación Dieta Mediterránea:  
<https://dietamediterranea.com/>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA):  
<https://www.bedca.net/>



## 2. Páginas web internacionales

- ❑ Organización Mundial de la Salud:

[https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1)

- ❑ International Diabetes Federation (IDF):

<https://idf.org/>

- ❑ American Diabetes Association:

<https://www.diabetes.org/>

- ❑ Diabetes UK:

<https://learningzone.diabetes.org.uk/>

- ❑ Association of Diabetes Care & Education Specialist:

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes>

- ❑ JDRF:

<https://www.jdrf.org/>



### 3. Asociaciones de pacientes

- Federación Española de Diabetes (FEDE):  
<https://fedesp.es/>
- Asociación de Diabetes de Madrid:  
<https://diabetesmadrid.org/>
- Asociación de Diabetes de Cataluña:  
<https://adc.cat/es/>
- Asociación Valenciana de Diabetes:  
<https://www.avdiabetes.org/>



## 4. Otras web y blogs de interés

- Fundación para la Diabetes Novo Nordisk:  
<https://www.fundaciondiabetes.org/>
- Diabeweb:  
<https://www.diabeweb.com/>
- Canal Diabetes:  
<https://canal diabetes.com/>
- Blog: Reflexiones de un Jedi Azucarado:  
<https://www.jediazucarado.com/>
- Beyond Type 1  
<https://es.beyondtype1.org/>
- Beyond Type 2:  
<https://es.beyondtype2.org/>



## 5. Apps en Diabetes

- Social Diabetes:  
<https://www.socialdiabetes.com/es>
- Diario para Diabetes, mySugr:  
<https://www.mysugr.com/en/>
- myDiabeticAlert:  
<https://www.mydiabeticalert.com/>
- Diabetes a la carta:  
<https://diabetesalacarta.org/>