

El abordaje de la diabetes desde el mostrador

QUÉ ES, CÓMO SE TRATA, QUÉ COMPLICACIONES PUEDE TENER Y CÓMO MANTENER UNA VIDA SALUDABLE. LA PERSONA CON DIABETES DEBE SER LA AUTÉNTICA PROTAGONISTA EN SU PROPIO CUIDADO. NO OBSTANTE, PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA SON DOS INGREDIENTES NECESARIOS EN LA OFICINA DE FARMACIA ANTE LA DIABETES. LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO HA DE SER UNO DE LOS OBJETIVOS A CONSEGUIR. COMO FARMACÉUTICOS, COMO EXPERTOS DEL MEDICAMENTO, LO CONVENIENTE ES ACLARAR AL PACIENTE CÓMO FUNCIONA, CUÁNDO DEBE TOMÁRSELO Y CÓMO ADMINISTRARLO, EN EL CASO DE MEDICAMENTOS COMPLEJOS COMO LAS INSULINAS.



La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que afecta a más de 537 millones de adultos en todo el mundo, con consecuencias devastadoras para la salud si no se maneja adecuadamente. Así lo señala **Carlos Brandariz Iglesias**, farmacéutico titular de Farmacia Coloma (Alicante).

La prevalencia de diabetes en España está por encima del 14,8%, afectando a uno de cada siete adultos, siendo la segunda tasa más alta de Europa según datos de la Federación Internacional de Diabetes. “Factores como la urbanización, el envejecimiento de la población, el cambio hacia estilos de vida más sedentarios y una dieta menos saludable, con un considerable aumento del sobrepeso y la obesidad, han contribuido a esta tendencia absolutamente preocupante”, advierte. De acuerdo con datos de la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Endocrinología, más de 5,1 millones de personas viven con diabetes en España, con una cifra que sigue en aumento año tras año.

“Desde el uso clínico de la insulina hace más de 100 años hasta nuestros días, la cara de la diabetes ha cambiado de manera drástica”, expone. En los últimos 20 años, el abordaje integral, holístico y multidisciplinar ha adquirido un papel verdaderamente relevante. En concreto, a partir del Consenso Internacional sobre Diabetes tipo 2 de las sociedades científicas ADA e IDF en 2018, en el que se enfatiza la importancia de la individualización del tratamiento y el abordaje integral de las personas con diabetes, estableciendo metas de control glucémico más flexibles y no tan estrictas, ya que se reconoce la variabilidad existente en la respuesta a los distintos tratamientos en función del perfil de cada persona con diabetes, del tipo de diabetes o de la variabilidad interpersonal, “pues la diabetes tiene tantas caras como personas que la padecen”.

Brandariz Iglesias añade que todo ello implica que “es crítica la estrecha colaboración entre médicos, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y farmacéuticos, con la meta de asegurar la adecuada educación diabetológica tanto para la persona con diabetes como para su entorno familiar, promoviendo el autocuidado efectivo, el uso adecuado de los fármacos y previniendo las complicaciones a largo plazo”. Alega que es aquí donde la farmacia comunitaria juega un papel esencial, siendo “la parte integrante de este equipo multidisciplinar que más contacto y mejor conocimiento suele tener de las personas con diabetes”. Justifica que los farmacéuticos pueden centrarse en la calidad de vida de la persona con diabetes, ya que, “en medio de cientos de avances en los últimos años a nivel de tratamientos y tecnología, además de estar al día en todo ello y asegurar la mejor y más actual gestión farmacológica de la diabetes”, se han convertido en “verdaderos agentes de cambio en salud pública, poniendo el foco aún más en la educación, apoyo emocional, promoción de un estilo de vida saludable y acompañamiento tanto de las personas con diabetes como de las personas de su entorno cercano, en colaboración directa con todos los profesionales implicados en este abordaje integral”.

“Por tanto, la visión desde la farmacia comunitaria en cuanto al abordaje de la diabetes va más allá de dispensar medicamentos, ya que nos esforzamos de forma absolutamente proactiva tanto en asegurar el adecuado tratamiento y la adherencia al mismo, como en prevenir las complicaciones y mejorar la vida de las personas que sufren la diabetes, usando las herramientas más innovadoras y dando la más adecuada y actualizada formación a nuestros equipos para que ello sea posible”, asevera. Hay diversos puntos que deben tenerse en cuenta desde la oficina de farmacia en el abordaje de la diabetes. **César Pla**, farmacéutico titular en Confrides (Alicante), cita, en primer lugar, la prevención. “Es el mejor aliado no solo contra la diabetes, sino contra cualquier problema de salud”, dice. En segundo lugar, la educación sanitaria. Determina que hay que “explicar al paciente de forma clara y concisa qué le pasa y cómo debe actuar, desde cómo transcurre la enfermedad a cómo tratarla, cómo mejorarla, cómo identificar síntomas que delaten un empeoramiento de la misma y cuándo acudir a un profesional médico si se detecta alguna complicación”.

En ese sentido, hay que atender a la persona con diabetes con “la misma profesionalidad” con la que se atiende al resto de pacientes: “Escuchando, entendiendo y explicando para garantizar la adherencia al tratamiento”. Por supuesto, es esencial también explicar cómo actuar ante bajadas de azúcar. Igualmente, cómo cuidar la piel y, sobre todo, los pies, que tiene una gran importancia en el caso de pacientes con diabetes.

Inés Mera Gallego, farmacéutica comunitaria en Maella (Zaragoza) y coordinadora del grupo de trabajo de diabetes de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SE-FAC), se muestra de acuerdo con que el abordaje de la diabetes o de cualquier otra patología crónica desde la farmacia, por el farmacéutico comunitario, debería ser “desde dentro de un equipo interdisciplinar y/o en colaboración con el médico de familia y el enfermero de Atención

Primaria, consensuando la actuación de cada uno de los profesionales sanitarios, la atención, los mensajes a transmitir, etcétera”.

Para **Olatz Vergniory Trueba**, patrono de la Fundación Pharmaceutical Care, vocal de Farmacia Comunitaria del Colegio de Farmacéuticos de Bizkaia y coordinadora de la comisión de investigación y servicios profesionales farmacéuticos, la farmacia comunitaria, por su accesibilidad y cercanía, “es un punto clave en la atención a las personas con diabetes”. Coincide en que la educación en cuanto a la enfermedad, los hábitos de vida saludables, el tratamiento, la detección de problemas relacionados con la medicación o el control de la adherencia es una función inherente a la profesión, no solo para la diabetes. Considera que “estos conceptos cobran especial relevancia cuando se trata con personas que padecen patologías crónicas, como puede ser la diabetes”.

Aunque la clasificación actual de la diabetes está en proceso de cambio, para hablar de tres formas graves y dos formas leves, es necesario, por parte del equipo de la farmacia, conocer y diferenciar los tipos más comunes según la clasificación vigente, como la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2, que es la más prevalente, la diabetes gestacional, etcétera, tener un conocimiento en profundidad de esta patología y los tratamientos usados en cada una de ellas, así como estar capacitado para proporcionar información detallada, con un discurso adaptado a cada persona, sobre la diabetes, su impacto en el organismo o las estrategias de autocuidado precisas para controlarla y prevenir la aparición de sus complicaciones, tanto a nivel de riesgo cardiovascular, renal u ocular. Brandariz Iglesias matiza que, por ello, además del puro acto de atención farmacéutica diaria, directa y personalizada, se realizan en la farmacia sesiones educativas regularmente, para lo cual se cuenta “con materiales ad hoc para los distintos perfiles que acuden a las sesiones”. De esta manera, los farmacéuticos colaboran en asegurar el mayor conocimiento posible de su enfermedad con las personas que la sufren, aparte de compartir con otros profesionales implicados distintas situaciones que puedan presentarse y que requieran de su intervención, “garantizando y facilitando el abordaje integral en el cuidado de las personas con diabetes”.

Múltiples mitos y bulos

La diabetes continúa siendo una condición en torno a la que se difunden múltiples mitos y bulos entre la sociedad general. Al ser los profesionales de la salud más accesibles

para los pacientes, son muchas las dudas que una persona con diabetes comparte con los farmacéuticos a diario en la oficina de farmacia. Por este motivo, el farmacéutico desempeña un papel crucial en la educación sanitaria de las personas con diabetes, especialmente en la lucha contra los mitos y bulos que rodean a esta enfermedad. Como profesionales de la salud altamente capacitados, tienen *“la responsabilidad de proporcionar información precisa y basada en la evidencia para desmitificar conceptos erróneos y empoderar a los pacientes para que tomen decisiones sobre su salud con el racional oportuno”*.

Tanto en los consensos internacionales como los realizados por las sociedades nacionales farmacéuticas y médicas en estos últimos cinco años, Brandariz Iglesias insiste en lo fundamental de priorizar la conversación centrada en el paciente, logrando un abordaje integral y personalizado, informando sobre los beneficios de las terapias instauradas por el médico y que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su vida con diabetes, así como de los posibles efectos adversos, ayudando a mejorar la adherencia al tratamiento, *“de vital importancia para asegurar la calidad de vida y la no aparición de las complicaciones de la diabetes”*. Remarca que, cuando la diabetes no se diagnostica o no se trata adecuadamente, puede causar múltiples complicaciones como neuropatías, nefropatías, retinopatía, ceguera, depresión, esteatosis hepática, etc., y potencialmente mortales como infarto de miocardio o accidente cerebrovascular. *“Está claro que la persona con diabetes debe ser la auténtica protagonista en su propio cuidado. De ahí, la importancia de que cuente con el mayor nivel de información posible adaptada a su perfil específico de la mano de los profesionales que tenemos la responsabilidad de darle la educación diabetológica personalizada a todos los niveles, desde lo concerniente a su debut en la diabetes, pasando por lo relativo a su tratamiento farmacológico, la dieta equilibrada, estilo de vida saludable, actividad física, control de la glucosa, adherencia al tratamiento, prevención, etc.”*, manifiesta. La persona con diabetes puede liderar el control de su diabetes de forma activa y mejorar su calidad de vida, evitando la desinformación que pueden provocar los distintos bulos y mitos que puedan circular en su entorno.

El papel del farmacéutico, en palabras de Pla, ha de ser proactivo. Hay que explicar claramente y adaptado al paciente su problema de salud y cómo actuar frente a él. Piensa que se debe participar en campañas de prevención y cribado para concienciar a la población de los riesgos que entraña la enfermedad y ofrecer medidas preventivas eficaces. La adherencia al tratamiento, tanto farmacológico como no farmacológico, es clave para conseguir el objetivo de hemoglobina glicosilada y mantener la enfermedad a raya.

¿Y los principales bulos a contrarrestar? Responde que *“la diabetes no se cura, ni existe una vacuna para acabar con ella”*. Avisa de que *“no existen plantas milagrosas que acaben con la diabetes, lo que no quiere decir que existan plantas, o extractos de plantas, con actividad interesante en el control de la glucemia”*.

Vergniory Trueba argumenta que la mejor vía de luchar contra los bulos es *“la información y el asesoramiento profesional”*. Hace hincapié en que el mensaje a lanzar es que los farmacéuticos, como profesionales sanitarios, ofrecen un consejo profesional y de calidad con respecto a las dudas que tienen sobre sus patologías y sus estilos de vida.

Mera Gallego recalca que no hay que creerse todo lo que circula acerca de esta enfermedad, que hay que buscar en fuentes fiables y, en casos de duda, preguntar al farmacéutico de confianza. *“Éste, aunque no sepa la respuesta, sí que sabe realizar búsquedas fiables y obtener la respuesta más adecuada a cada situación”*, pronuncia. Los bulos acerca de esta enfermedad que, a su juicio, son los más comunes, pueden ser los referentes a los productos milagro para su cura, las múltiples dietas para la diabetes, la existencia de la diabetes buena o mala, la vacuna de la diabetes tipo 1, o complicaciones tales como una ceguera inmediata. Sostiene que *“se debería poner en duda todo aquello que prometa una cura para la diabetes, ya que hoy en día no es posible curarla, solo prevenirla o retrasarla en el caso de la diabetes mellitus tipo 2”*. Por otra parte, toda

la información debería extraerse de páginas fiables, por lo que los profesionales sanitarios, además de recomendar webs contrastadas, deben orientar a las personas con diabetes ante sus dudas y búsquedas.

Servicios profesionales

La principal arma o instrumento que se dispone en la farmacia comunitaria para la diabetes es el farmacéutico comunitario. *“Es decir, su conocimiento, formación y reciclaje continuo, ya no solo sobre los medicamentos hipoglucemiantes, sino sobre todo lo que rodea a la diabetes”*, medita Mera Gallego. Además de ser el experto del medicamento, la farmacia comunitaria dispone de sistemas de control glucémico, lipídico, medición de la presión arterial y control de peso.

Junto a todo el abanico terapéutico del que se dispone en la actualidad para tratar la diabetes (antihiperoglucemiantes, hipoglucemiantes o insulinas, entre otros), se cuenta con equipos que pueden ayudar a monitorizar los niveles de insulina o hemoglobina glicosilada. Pla sugiere que los servicios profesionales más útiles a la hora del abordaje de un paciente con diabetes son el seguimiento terapéutico, la revisión del uso de la medicación y la deshabitación tabáquica. Apunta que *“el seguimiento terapéutico permite conocer cómo se desenvuelve el paciente con su medicación, si tiene algún problema para administrarla y si experimenta alguna reacción adversa”*. La monitorización de parámetros bioquímicos posibilita comprobar que el tratamiento está funcionando o no. Fundamenta que el hábito tabáquico debe dejarse, puesto que *“es nocivo y empeora la diabetes”* y aumenta *“el riesgo de eventos cardiovasculares”*.

Otro servicio valioso, tal y como opina Brandariz Iglesias, es la revisión de la medicación y la preparación de sistemas personalizados de medicación (SPD). Muchas personas con diabetes toman múltiples medicamentos para tratar patologías concomitantes, por lo que *“revisar la medicación de manera regular permite identificar posibles interacciones medicamentosas y optimizar el régimen terapéutico para cada paciente, ofreciendo, en caso que sea necesario, el servicio de SPD con el fin de facilitar y asegurar la adherencia al tratamiento prescrito en cada momento”*.

Es primordial verificar la compatibilidad de su tratamiento con otros medicamentos que esté tomando o los que le hayan prescrito recientemente frente a los que ya tiene prescritos para la diabetes, proporcionándole instrucciones

EL SEGUIMIENTO TERAPÉUTICO PERMITE CONOCER
CÓMO SE DESENVUELVE EL PACIENTE
CON SU MEDICACIÓN Y SI TIENE ALGÚN
PROBLEMA PARA ADMINISTRARLA

claras sobre su uso, administración, conservación, precauciones y posibles efectos secundarios. Si existe alguna contraindicación o interacción que deba conocer su médico, hay que ponerse en contacto con dicho prescriptor para que pueda tomar la decisión que considere conveniente. En caso de que la persona presente comorbilidades, por ejemplo, dislipemia, es aconsejable la recomendación de medidas higiénico-dietéticas, como reducir la ingesta de grasas saturadas, trans y colesterol, y aumentar los ácidos grasos omega 3 y fibra alimentaria, así como actividad física personalizada. O, en el caso de que presente además hipertensión arterial, deberíamos recomendar reducir el consumo de sodio a menos de 2, 3g/día, reducir el consumo de alcohol y aumentar el de frutas y verduras, así como la actividad física. En este aspecto de las comorbilidades, son múltiples las situaciones que se pueden encontrar, por lo que se cuenta con sistemas como BOT PLUS, u otras plataformas de uso inmediato, en las que poderse apoyar para asegurar el mejor abordaje posible.

Especialmente relevante es el caso de la persona frágil con diabetes, que en España supone un 15% de los mayores de 65 años, en base a datos de la Sociedad Española de Medicina Interna. *"Tengamos en cuenta que este sector de la población supone el mayor porcentaje de personas que acuden a la farmacia comunitaria y, según un estudio publicado en 2017 por la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, el 82% de mayores de 65 años presenta malnutrición y/o riesgo de malnutrición, mayor en diabéticos que en no diabéticos y más en mujeres que en hombres. Tres de cada cuatro mayores de 65 años tienen sobrepeso u obesidad, mayor en hombres que en mujeres, y entre diabéticos que en no diabéticos"*, indica Brandariz Iglesias. Por ello, este sector de la población es un objetivo claro de seguimiento y apoyo desde la farmacia comunitaria.

¿Qué medicamentos pueden producir hipoglucemias, de qué tipo y qué hacer en cada caso? Responde que existen medicamentos antidiabéticos como las sulfonilureas y las meglitinidas, algunos betabloqueantes como atenolol o propranolol, fármacos para la arritmia cardiaca como la quinidina o cibenzolina, o las insulinas, que pueden producir hipoglucemias, mientras que ciertos medicamentos como los corticosteroides, los diuréticos, algunos estrógenos, indometacina o el ácido nicotínico, pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre.

En caso de hipoglucemia, es importante proporcionar carbohidratos de rápida absorción, como zumo de frutas, tabletas de glucosa o preparados específicos para ello o, si es grave, es necesaria la administración de glucagón, ya sea intramuscular o nasal, y llamar a los servicios de emergencia de inmediato. En este caso, *"también sería necesario valorar junto al paciente sus hábitos deportivos y nutricionales"*. En caso de hiperglucemia, se debe consultar al médico para ajustar la medicación y realizar cambios en el estilo de vida si es necesario.

¿Se puede hacer alguna campaña de cribado desde la oficina de farmacia? Pla certifica que, de hecho, se plantean desde sociedades científicas campañas de cribado en las que se mide la glucemia capilar a pacientes no diabéticos, así como realizando un test destinado a detectar posibles personas con diabetes, con el objetivo de encontrar pacientes que padezcan la enfermedad. Las propias farmacias pueden hacerlo sin necesidad de venir planteadas por ninguna sociedad científica. Hay signos fáciles de observar, previo a un diagnóstico médico confirmado con un análisis de sangre, como: aumento de sed y ganas de orinar, aumento de apetito, fatiga, visión borrosa, hormigueo de manos y pies, pérdida de peso sin razón aparente o heridas que no cicatrizan.

El grupo de diabetes de SEFAC, todos los años desde el 2014, lleva a cabo, a nivel nacional, campañas de detección de personas con riesgo de padecer diabetes. Para ello se utiliza el cuestionario de Findrisc. Mera Gallego describe que este cuestionario es una herramienta fácil de utilizar, económica y rápida para el cribado de la diabetes mellitus tipo 2. Se compone de ocho preguntas, que corresponden a los principales factores de riesgo de desarrollar esta enfermedad: edad, sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares, haber tenido hiperglucemias previamente, alimentación, etcétera.

Ante una bajada de azúcar o, incluso, un desmayo, Vergniory Trueba recuerda que es fundamental conocer los síntomas de una hipoglucemia para poder atender de una manera correcta esta situación. *"Inquietud, irritabilidad, palpitaciones, taquicardia, palidez, debilidad muscular, temblor, sudoración intensa o desorientación son síntomas que deben alertar al equipo de la farmacia de manera inmediata"*, avisa. La hipoglucemia leve se trata administrando glucosa en forma de terrones de azúcar, zumo o galletas. Ante una hipoglucemia grave se debe administrar glucagón o avisar a los servicios de urgencias.

Elena Hernández Navarro, farmacéutica en Farmacia La Feria (Gran Canaria), nos narra que, en varias ocasiones, se ha desmayado algún paciente en su farmacia. *"Sé que es fácil de decir, pero*

en todo momento debemos mantener la calma, ya que la actuación farmacéutica dependerá de si el paciente está consciente o no. Si está inconsciente y no responde al intento de reanimación, debemos colocarlo en posición de recuperación (de lado) para evitar que se atragante en caso de vómito. Seguidamente, debemos revisar si tiene conectada alguna bomba de insulina mientras llamamos a los servicios de emergencia, e iríamos midiendo el azúcar en sangre para dar el dato al médico", relata. En caso de que tenga bomba conectada, *"habría que desconectar el catéter"*. Y cuando recupere la consciencia, *"debe tomar hidratos de acción rápida y lenta. Una vez pasado el susto, volver a conectar la bomba"*. No se debe administrar líquidos ni alimentos por vía oral para prevenir la aspiración. Si el paciente está consciente, hay que aplicar la regla del 15: dar 15mg de glucosa, esperar 15 minutos, volver a medir la glucosa y, si sigue igual, volver a repetir hasta obtener 70mg/dl. En casos de bajada de azúcar, *"el paciente puede estar con los ojos abiertos, pero perder la capacidad de hablar hasta volver a recuperarse"*.

A modo de resumen, el farmacéutico debe dar educación sanitaria, recomendar modificaciones del estilo de vida, dispensar la medicación y asegurarse de que el paciente sabe cómo y cuándo tomarla, hacer seguimiento terapéutico para detectar si existen problemas con la medicación o el curso de la enfermedad y derivar al médico si es necesario.

La diabetes es una enfermedad compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo y que se prevé alcance los 783 millones en 2045, por lo que su abordaje integral requiere un enfoque colaborativo y multidisciplinar. Como farmacéuticos, se está en una posición única donde desempeñar un papel fundamental en el cuidado y apoyo de las personas que viven y vivirán con diabetes. La farmacia comunitaria no es solo un lugar donde se dispensan medicamentos. Es un centro de atención integral donde se brindan servicios profesionales especializados, educación terapéutica personalizada y un apoyo emocional y conductual de calidad. Tampoco se debe olvidar que la diabetes es una enfermedad crónica que acompañará a las personas el resto de la vida. Por eso, estas personas deben aceptar su enfermedad, deben ser conscientes por qué se produce y deben saber cuáles son las herramientas que disponen para prevenir, retrasar o tratarla. Y una de estas herramientas deben ser los farmacéuticos y las farmacias comunitarias. +