



Juncal Telleria, Gipuzkoako Diabetikoen Elkarteko lehendakaria.

Diabetesa Berdintasunaren bidean

“Desberdinak gara, berdinak gara”. Horratx azaroaren 14ro ospatzen den Diabetesaren Nazioarteko Egunaren iazko leloa. Ez da lelo hutsa. Funtsean diabetikoen nahia islatzen du bere gordintasunean: berdinak izatea. Hots, bizitza normalizatu eta inolako estigmatik gabea garatzea.

ANDER ALTUNA

Argazkiak: Maddi Soroa

2007ko irailaren 30a

ARGIA
20

JUNCAL TELLERIA Gipuzkoako Diabetikoen Elkarteko lehendakaria da 2006ko urritik. Orain hamazazpi urte diagnostikatu zioten gaixotasuna, haurdun zegoela. Ez du arazorik bizimodu arrunta egiteko, nahiz eta aitortzen duen beti ez dela samurra izaten: “Gaixotasuna diagnostikatu zidatenean izugarri amorratu

nintzen. Ez da samurra, baina onartu eta aurrera egin behar da. Azukre jaitzierak izan ohi dira buruhauste handiena, gogaikarria egiten zaizkigu. Nolanahi, nire kasuan behintzat, ez dut aparteko zailtasun edo arazorik. Egin beharreko kontrolak egin, otorduak neurtu eta kito. Askori, ordea, kosta egiten zaie gaixota-

“Diabetes mellitus”

Latinetik eratorritako hitza da eta gernu ugari eta gozoa egitea esan nahi du. Antzina, medikuak ohartu ziren diabetikoen sintoma nagusiak horiek zirela. Baina zer ote da gernu ugari eta gozoa egitea?, zer ote da diabetesa? Felix Zubia Aita Donostia Ospitaleko Zainketa Berezietako medikuak erantzun du gure galdera: diabetikoak intsulina gutxiegi dauka. Hori horrela, jaten duen bakoitzean azukrea ez da behar duen lekuetara iristen eta odolean pilatzen da. Ez da azukre gutxi duela, baizik eta behar ez duen lekuan duela, hau da, odolean gehiegi eta gibelean eta giltzurrunetan, aldiz, gutxiegi. Intsulinarik ez badaukazu, azukre gehiegi duzu eta gorputzak sobera duena kanporatu egiten du. Horregatik egiten da gernu gehiegi. Horrek egarri handia eragiten du. Azkenik, azukre hori behar ez den tokira doanez, gosea du. Hiru hauek, gosea, gernua egitea eta ur asko edatea dira diabetesaren ohiko sintomak.

Bi diabetes mota daude: I motakoa eta II motakoa. I motakoa neurri handi batean oinordetza bidezkoa da. Aitzitik, gerta daiteke inolako aurrekaririk izan gabe ere gaixotasuna garatzea. Batez ere, I motako diabetesa gaztaroen garatzen da. II motako diabetesak, aldiz, gizentasunarekin lotura zuzena du eta adinarekin areagotu egiten da. Gaztanbideren esanetan, “80 urtetik gorako pertsonetan ia %20k du gaixotasuna. Hauek intsulina badute, baina behar baino gutxiago, eta gainera intsulina horrek ez du lan egokia egiten. Horrekin batera, zelulek intsulinaren-ganako erresistentzia garatzen dute. Bizimodu osasungarria eramanez gero bere sorrera murriztu daiteke nabarmen”. Hain zuzen, zahartzaroan agertzen diren hamaika kasu nabarmen murriztuko liriteke ariketa fisiko eta dietaren bidez, inolako botikaren beharrik gabe.

suna onartzea eta ezer gertatuko ez balitz bezala jokatzeko dute, batez ere nerabezaroan. Dena den, gehien sufritzen dutenak gurasoak izan ohi dira. Euren haurra egunero ziztatu beharra hagitz gogorra egiten zaie”.

Telleriak dagoen ezjakintasuna salatzen du, eta horrek eragiten dituen bidegabekeriak, batez ere lanean eta eskolan. “Jendeak, oro har, desberdin ikusten gaitu. Pertsona ahulak garela eta egun osoa ziztatzen gabiltzala uste dute, eta etengabe konortea galtzen egongo bagina bezala tratatzen gaituzte. Uste ustel hori errotua dago zoritxarrez. Ezjakintasun handia dago eta horrek kaltea eta mina besterik ez du sortu. Lan munduan, esaterako, diskriminazio handia dago. Hobe da gaixotasuna ezkutatzeko, bestela kale gorrian geratzeko edota ez kontratatzeke arriskuan zaude. Jende andanak ezkututzen du gaixotasuna. Eta ikastetxe batzuetan arazoak izan ditugu zenbait irakaslerekin. Kontua da irtenaldiak egiterakotan, zenbait irakaslek haur diabetikoekin joateari uko egin diotela, baldin eta haur horiekin begiralea ez badao. Arazo larria da hau, irakasleari baitagokio diabetikoa gizarteratzea, baztertu ordez”.

Politikan, hitz antzuen ordez ekintza eraginkorrek aldarrikatzen ditu. Jaurlaritzara jo duten bakoitzean euren eskaerak entzun bai, baina ez dietela jaramonik egin dio: “Babesgabe sentitzen gara”. Suhiltzaile, ertzain edota polizia gisa lan egin ahal izateko sinadurak bildu dituzte, baina kontua geldirik dago. Beste arlo batzuetan, beren borrorak eman du fruiturik: gidabaimena orain gutxi arte urtero berritu behar zuten, baina egun, bi urtero berritzea aski da.

Arazo larriak

Intsulina kaxa bakoitzean bost intsulina boli datoz. Kaxak hilabete irauten du eta 80 euro balio ditu, baina gizarte segurantzak ordaintzen die kaxa diabetikoei. Osasun Sistema Publikoari gastu gehien sortzen dion gaixotasunetako bat da diabetesa, eragin ditzakeen arazo larriengatik. Felix Zubia medikuak azaldu digunez, intsulina ezak gorputzaren funtzionamendu egokia oztopatzen du, eta zainak izaten dira kaltetuen. Gorputzeko zirkulazioa hondatu egiten da eta hamaika buruhauste sor daitezke. Kalteturiko zain horiek ixteko arriskua dute eta horietako bat buruan itxiz gero, buruko infartua eragingo luke. Begietako erretinara doan arteria itxiz gero, itu geratzeko arriskua dago. Giltzurrunetarako kaltetuz gero, giltzurrun gutxitasun bat sortzeko aukera handia dago. Hantetan zirkulazio txarra badugu berriz, zauriak ixteko zailtasuna eragiten du diabeto-

RENT AUTOLEYMA, S.L.



Haitz Iturri, 5-B*5.Lorenzo · 20570 BERGARA (Gipuzkoa)
Tfno. y Fax: 943 76 09 30 · Móvil: 607 40 31 56

www.rentautoleyma.com



Diabetikoen eguneroko egitekoa da medikatzea. Intsulina kaxa bakoitzean bost intsulina boli datoz; kaxak hilabete irauten du eta 80 euro balio ditu.

sak eta horrek hanka moztea dakar zenbait kasutan. Bihotzera doan arteria bada kalte-tua, bihotzekoak jotzeko arriskua dago. “Horietako ezbehar baten ostean jende askori atzeman diogu gaixotasuna”, dio Zubiak.

Sonia Gaztanbide Gurutzetako (Bizkaia) Ospitaleko Endokrinologia eta Elikatze zerbitzuetako buruak gaixotasunaren eragin handia berretsi digu: “Endokrinologian artatzen ditugun gaixoen erdia diabetikoa da. Gainera, diabetesa gaixotasun kronikoa da, ezin daiteke senda-agiria jaso, betiko da. Bihotzekoa izan duen diabetikoak diabetikoa ez den per-

tsona batek baino arrisku handiagoa du berriz ere bihotzekoak jotzeko. Horregatik, ospitaleratzeari dagokionez, osasun gastua gutxienez lau aldiz handiagoa da”.

Estrategia

Osasunerako Mundu Erakundeak aditzera eman duenez, neurri eraginkorrak hartu ezean diabetesaren ondorioz hilkortasun tasa %80 haziko da hurrengo zortzi urteetan. Diabetes kasuak geroz eta ugariagoak dira eta munduan ia 200 milioi diabetikoa daude. Euskal Herrian datu zehatzak jakitea oso zaila da; diabetesa ez da derrigorrez erregistratu beharreko gaixotasuna eta beraz, ez dago kopurua zehatz-mehatz jakiterik. Neurri eraginkorrak hartu bide, Espainiako Estatuko erkidegoetako agintariak Osasun Ministerioarekin batera diabetes estrategia adostu zuten joan den urteko urrian. Felix Zubiaren arabera, estrategiaren helburu nagusia diabetiko guztiak diagnostikatzea da, izan ere, erdiek ez dakite gaixotasuna dutenik ere. Bestetik, bizi ohiturak aldatzea, hezkuntza hobetzea eta horren bidez elikadura egokia eta ariketa fisikoa bultzatzea ere bilatzen du dokumentuak.

Gaztanbidek prebentzioaren aldeko urrats modura ikusten du estrategia: “Gaixoa behar bezala zaintzeko jarraitu beharreko pausoak ezarri nahi dira, oinarrizko zainketa moduko bat, heriotza tasa eta diabetesak eragindako ondorio eta arazoak murrizteko helburuarekin. Batez ere, prebentzio neurria da: bizi-modu osasungarria sustatu, ariketa fisikoa eginez eta elikadura zainduz ohiturak aldatu, eta horiekin diabetesaren agerpena gutxitzea”. Juncal Telleriak begi onez ikusi du hitzarmena, loditasunak eragiten duen II motako diabetes kopurua murrizteko eta gaixotasunaren inguruan kontzientziatzeko. Gaztanbidek ere kontzientzia hitza azpimarratzen du diabetesaren aurkako eguneroko borrokan: “Diabetikoak eurak ere ohartu dira azukrearen kontrola modu zorrotz eta eguneratuan eraman behar dutela arazoak saihesteko. Bestetik, tarteka medikuok gaixoezikiko errukia sentitu ohi dugu horrenbeste pilula hartu behar dituztela jakitean eta horregatik direnak eta bi egiten ditugu pilula kantitatea murrizteko. Hala eta guztiz ere, errukiak ez dakar mesederik eta bost pilula

behar baditu bost hartu behar-kotu. Hori da nire gomen-dioa. Horretan zorrotz jokatu behar dugu, batez ere, haurrekin. Azkenik, administrazioan ere kontzientzia aldaketa dagoela dio, “jakin baitakite neurriak hartu ezean arazoak eskuetatik ihes egingo diela”. ■

OMEk aditzera eman duenez,
neurri eraginkorrak hartu
ezean diabetesaren ondorioz
hilkortasun tasa %80 haziko
da hurrengo zortzi urteetan