

DIA: EL TERCER DILLUNS DE CADA MES

HORA: De les 18 h. a les 19h.

TEMA: GRUP DE CONVERSA I INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES SOBRE DIABETIS!

**LLOC: Despatx nº 16 Centre Hospitalari
C/ Flor de Lis 33 planta p, Manresa**

RESUM DARRERA REUNIÓ:

A la reunió del Grup d'intercanvi del 3er dilluns de maig del 2022, vàrem parlar sobre les nostres experiències i coneixements de les malalties cardiovasculars i els/les diabètics/es. En aquesta trobada, tal com varem anunciar, hi ha participat el Dr. Garcia, la Francina i la Maribel de la Junta de l'Associació de la Catalunya Central per la Prevenció i Ajuda a la Salut del Cor (CATCECOR).

Les conclusions que n'hem tret son:

- Que la diabetis és una malaltia cardiovascular amb la sang dolça.
- Que molts pacients amb insuficiència cardíaca estan diagnosticats de diabetis.
- Que una quarta part de la població diabètica té un risc elevat de tenir problemes coronaris.
- Que el 93% dels pacients amb diabetis tipus 2 tenen un risc alt o molt alt de patir esdeveniments fatals, com atacs de cor o trombosi cerebral, en una dècada.
- Que la prevenció d'atacs cardíacs i accidents cerebrovasculars en pacients amb diabetis tipus 2, tractats en atenció primària, ha de ser una prioritat urgent.
- Que els comportaments saludables són la pedra angular per prevenir les malalties cardiovasculars i han de combinar-se amb el control de la glucosa en sang, el colesterol sèric i la pressió arterial.
- Que les persones amb diabetis són més propenses a patir malalties cardiovasculars perquè la concentració de glucosa en sang és anormalment alta; per la inflamació crònica associada a la malaltia i també per l'obesitat.
- Que en el cas dels diabètics/es els infarts poden ser «silenciosos», no notem cap dels símptomes associats a aquest fet, com ara un dolor en el pit molt agut.
- Que per prevenir l'aparició de malalties cardiovasculars, els diabètics/es, hem de seguir una dieta i fer activitat física. No podem guanyar pes i cal fer un control més estricte de la tensió arterial i del colesterol, especialment el LDL.
- Quines malalties cardiovasculars poden associar-se a la diabetis: malaltia coronària; malaltia cerebrovascular i malaltia arterial perifèrica.
- Que més del 65% de les persones amb diabetis moren a causa d'aquestes malalties i la freqüència d'aquestes morts es entre 2 i 4 vegades superior a les persones sense diabetis.
- Que els factors que augmenten el risc cardiovascular son: Mal control de la diabetis; Hipertensió arterial; Alteració de lípids en sang; Obesitat i Altres com: edat avançada, tabaquisme, sedentarisme, consum d'alcohol i antecedents familiars.

Dit tot això et convoquem a la propera reunió del Grup d'Intercanvi que serà el 20 de juny de 2022 amb el tema : com anem de vacances amb la nostra diabetis.