

Día mundial de la diabetes



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se manifiesta por un nivel elevado de azúcar o glucosa en sangre.

Esto se debe a la falta de acción de la insulina o bien a una producción deficiente de la misma por parte del páncreas.

El organismo obtiene energía para funcionar a través de los alimentos que consume mediante la insulina que permite que la glucosa llegue y penetre en las células.

Cuando esto no sucede la glucosa no pasa a los tejidos y se acumula en sangre lo que se denomina hiperglucemia.

Se manifiesta mediante algunos síntomas tales como sed, cansancio, pérdida de peso, aumento del apetito, aumento de la micción, visión borrosa, prurito, baja cicatrización.

Existen básicamente tres tipos de diabetes:

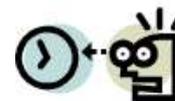
- **Tipo 1:** Las células pancreáticas (responsables de la fabricación de insulina) presentan una importante inflamación, lo que lleva al sistema inmunitario a crear un tipo de anticuerpos que se encargan de destruirlas. Dado que el cuerpo no produce insulina, la misma debe ser inyectada. Comienza antes de los cuarenta años y suele aparecer en la primera infancia y en la adolescencia. Pueden no existir antecedentes familiares. Sólo un 10% de los diabéticos corresponden a este tipo. El tratamiento consiste en la aplicación de insulina, una dieta adecuada, ejercicio físico regular, control de la tensión arterial y el colesterol. En algunos casos se administra una toma diaria de aspirina.

- **Tipo 2:** A diferencia de la anterior, el cuerpo produce insulina pero no de manera suficiente o bien no puede transportar la glucosa hacia las células. Comienza en la edad adulta y tiene antecedentes familiares. Son factores de riesgo, la obesidad, la hipertensión arterial y el colesterol elevados. Es más frecuente, un 90% de los diabéticos corresponden a este tipo. El tratamiento consiste en la administración de medicación, actividad física, alimentación adecuada, control de la presión arterial y del colesterol. En estos casos se debe tomar aspirina todos los días.

- **Gestacional:** Aparece entre las 24 y 28 semanas de embarazo debido a la acción de ciertas hormonas o a la falta de insulina durante el mismo. Son factores de predisposición: hijos que pesan más de 4 kilos al nacer, obesidad materna, diabetes gestacional previa y edad mayor de 30 años.

Factores de Riesgo.

- Enfermedad cardiovascular.
- Sobrepeso y obesidad.
- Mala alimentación
- Sedentarismo.
- Estrés.



Complicaciones.

Los altos niveles de glucosa en la sangre pueden producir ataques al corazón, derrames cerebrales, problemas en los ojos, alteraciones renales, impotencia, enfermedades en las encías y en los dientes, daño en los nervios, problemas circulatorios en los miembros inferiores, amputaciones, etc.

Deben Controlar su Glucemia:

- a) Mayores de 45 años (una vez al año).
- b) Jóvenes, cuando existan factores de riesgo o antecedentes familiares.
- c) Cuando aparezcan los siguientes síntomas: poliuria (aumento de la diuresis), polidipsia(aumento de sed), polifagia (aumento del apetito), pérdida de peso e infecciones a repetición.

Usted puede Prevenir o Controlar la Diabetes en sólo Cinco Pasos.

- 1) Mantener una nutrición adecuada mediante una alimentación balanceada (ver cuadro).
- 2) Dado que los músculos utilizan glucosa para su funcionamiento es recomendable realizar ejercicios físicos todos los días, por el lapso de 30 minutos.
- 3) Evitar el tabaquismo y controlar la hipertensión arterial.
- 4) Efectuar el autocuidado de la piernas y pies consultando ante cualquier alteración de la coloración de la piel, la aparición de ampollas, grieta o lesión. Evitar los baños calientes, el calzado ajustado o incómodo y el recorte de las uñas en forma redondeada para evitar que se encarnen.
- 5) Realizar controles cardiológicos y oftalmológicos periódicamente.



10 Pautas Alimentarias para una Alimentación Adecuada

1	Realizar cuatro comidas al día en horarios fijos.
2	Los diabéticos Tipo 1 deben realizar dos colaciones, una a media mañana y otra antes de acostarse, para evitar hipoglucemias.
3	Cada comida debe aportar hidratos de carbono complejos (cereales y derivados -pan, galletitas, pastas y legumbres-) debido a que retardan la absorción de glucosa y evitan la hiperglucemia
4	Las fibras presentes en los vegetales, las frutas, los cereales integrales y las legumbres ayudan a que los hidratos de carbono se absorban más lentamente, evitando las hiperglucemias.
5	Los lácteos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Deben ser siempre descremados para prevenir complicaciones cardiovasculares y deben ser consumidos en cantidades limitadas por su contenido de azúcar.
6	Los quesos deberán ser descremados y untables o blandos, ya que éstos ofrecen un menor contenido graso.
7	Se recomienda alternar carne vacuna magra, con pescado y ave sin piel, debido a su gran aporte de proteínas de alto valor biológico.
8	Los aceites aportan vitamina E y al ser de origen vegetal carecen de colesterol. Su consumo debe ser limitado debido a su alto contenido calórico. Es preferible siempre consumirlos en crudo.
9	Las mermeladas deben ser siempre dietéticas y su consumo limitado debido a su aporte de hidratos de carbono simples y calorías.
10	Las bebidas a consumir son agua mineral o natural, soda, gaseosas sin azúcar e infusiones como el té, el mate o el café.

Según datos de la OMS, actualmente hay 17 millones de personas en el mundo que padecen esta enfermedad y se calcula que esta cifra se duplicará hacia el año 2030.

Por lo expuesto, es posible concluir que, tanto la aparición de la diabetes como sus posibles complicaciones, pueden ser prevenidas mediante un cambio en el estilo de vida y los hábitos alimentarios.

Asesoró en los contenidos publicados la Dra. Liliana Graupera (especialista en nutrición, Clínica Amebpa)