Cuidados básicos para las personas que viven con diabetes

Visite periódicamente a su médico. En cada visita usted. debe preguntar si necesita los siguientes exámenes:

a. La hemoglobina glicosilada, la cual debe hacerse al menos dos veces al año.
b. Examinar los pies en busca de anormalidades; esto se hace en cada visita.
c. Determinación de grasas en la sangre; el colesterol debe examinarse una vez al año.
d. Medir la presión arterial, lo cual debe hacerse en cada visita.
e. Vigilar el peso corporal.
f. Chequear la proteína en orina, al menos una vez al año.
g. Examinar los ojos utilizando gotas especiales, lo cual se hace una vez al año.

También en cada visita su médico debe revisar sus metas de glucosa en sangre y de presión arterial, las cuales usted debe tratar de cumplir.

Es importante contar con un buen plan de alimentación, el cual siempre debe ser revisado y adaptado a la persona. Generalmente se recomienda que como parte de este plan, se haga lo siguiente:

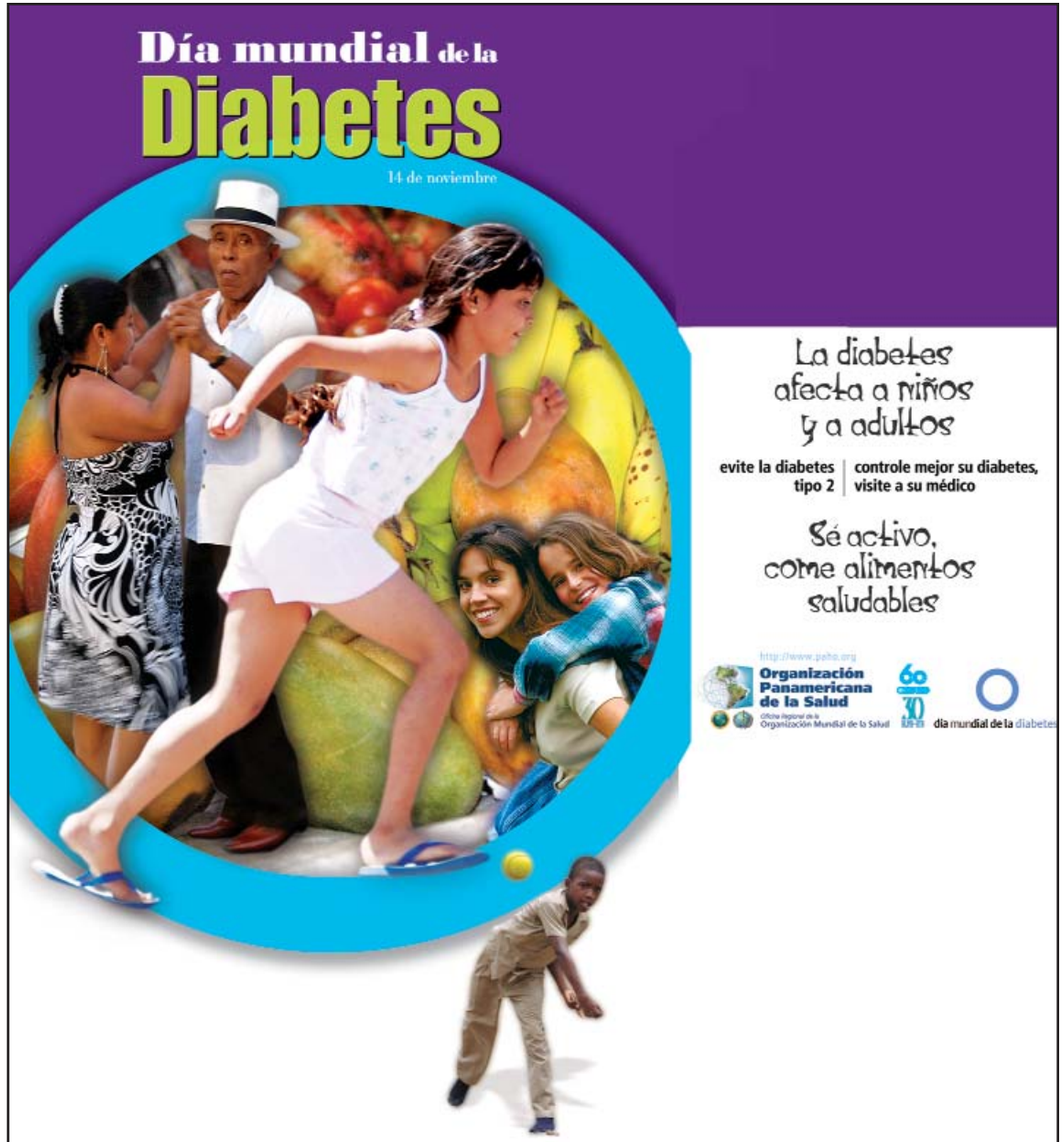
a. Distribuir los alimentos en 5 ó 6 porciones diarias.
b. Consumir la sal en proporciones moderadas.
c. Evitar el uso de bebidas alcohólicas.
d. Tomar frutas y vegetales así como alimentos bajos en grasa.

Si es aprobado por el médico, se recomienda actividad física moderada (caminar, montar bicicleta, bailar) por lo menos 30 minutos 3 veces por semana.

Las personas con diabetes deben revisarse los pies diariamente o pedirle a un familiar que lo haga. También es importante que no consuman tabaco ni alcohol.

Para mayor información sobre diabetes, por favor diríjase a los siguientes sitios web:

http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevenga.htm
http://www.diabetes.org/espanol/recursos-CentroAprendizajeDiabetes.jsp
http://www.idf.org/home/index.cfm?unode=AF6C0555-0F6D-4685-A332-CFFE5023A06E
http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/dia-wdd-2007.htm



"Se prevé que el número de personas que sufren diabetes en América Latina se incrementará en casi un 150% y pase de 13.3 millones en el 2000 a 32.9 millones para el 2030".

Día mundial de la Diabetes

La diabetes afecta a niños y a adultos

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de los niveles de azúcar en la sangre. La mayoría de los alimentos que consumimos se convierte en glucosa o azúcar, que el cuerpo usa como energía. El páncreas, una glándula localizada debajo del estómago, produce una sustancia llamada insulina, que permite la transformación de glucosa en energía que utiliza nuestro cuerpo.

Existen varios tipos de diabetes: la diabetes tipo 1 afecta generalmente a personas jóvenes y delgadas; la diabetes tipo 2 aparece en personas obesas o con sobrepeso y la diabetes que las mujeres desarrollan durante el embarazo llamada diabetes gestacional. De cada cien personas que padecen diabetes, entre ochenta y noventa tienen la diabetes tipo 2.

¿A quiénes puede afectar la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 puede afectar a cualquier persona, pero es más común en personas que:

- No realizan suficiente actividad física o que pasan mucho tiempo sentadas.
- Comen más alimentos que son ricos en grasas y azúcares, y pocas frutas y verduras.
- Tienen sobrepeso u obesidad, como producto de no comer en forma sana y/o pasar mucho tiempo sin actividad física.
- Han tenido diabetes durante el embarazo.
- Tienen un familiar cercano que padece diabetes.

¿Cómo puede usted saber si tiene diabetes?

La diabetes puede iniciar sin que la persona presente síntomas. Si usted es una persona que está en riesgo de padecer diabetes, debe ir a su médico y efectuarse una prueba de determinación de glucosa en la sangre. Esta prueba se recomienda muy especialmente a las personas mayores de 45 años de edad, particularmente si presentan sobrepeso u obesidad. También a personas menores de 45 años de edad que tienen sobrepeso u obesidad y que además tienen una de estas características:

- No realizan actividad física.
- Tienen familiares de primer grado que padecen diabetes.
- Mujeres que tuvieron niños que al nacer pesaron 9 o más libras.
- Padecen hipertensión, colesterol o triglicéridos elevados, enfermedad del corazón o enfermedad de las venas.
- Les dijeron que han tenido la azúcar elevada en la sangre.

Consecuencias de la diabetes

Si la diabetes ha sido mal controlada por un período largo de tiempo, puede presentarse una o varias de las siguientes complicaciones:

- Ataques al corazón o infartos.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad de los riñones.
- Enfermedad de los ojos como visión borrosa, ceguera, cataratas y glaucoma.
- Hormigueo o falta de sensibilidad en los pies.
- Heridas que curan muy lentamente.
- Úlceras y amputaciones de miembros inferiores.

Prevención y cuidados básicos de la diabetes

Usted puede prevenir la diabetes tipo 2 al seguir los siguientes consejos:

1. Elija comer saludablemente:
   a. Incluya en cada comida (desayuno, almuerzo, cena) al menos una fruta y verdura, procurando comerlas con cáscara (las que así se pueda).
   b. Cambie los bocadillos que engordan (golosinas) por frutas, vegetales o nueces.
   c. Incluya en la dieta productos ricos en proteína vegetal como las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.). Son buena alternativa para sustituir las carnes o como guarnición.
   d. Prefiera el consumo de agua natural, en vez de consumir bebidas azucaradas (jugos industrializados, sodas, bebidas energéticas).
2. Haga más actividades físicas:
   a. Camine por lo menos media hora tres veces por semana.
   b. Si trabaja en un edificio, no tome el elevador para llegar a su puesto de trabajo, suba por las escaleras.
   c. Realice actividades recreativas que impliquen algún esfuerzo físico (bailar, montar bicicleta, caminatas, juegos con pelotas).

Fuentes de este folleto:
- Organización Panamericana de la Salud. *Guías ALAD de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2:* 2008
- Organización Panamericana de la Salud. *Educación sobre diabetes: disminuyamos el costo de la ignorancia*: 1996