

La diabetes

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica que implica una cantidad muy elevada de glucosa en la sangre (o “azúcar en la sangre”, como también se conoce), lo cual no es bueno para el organismo.

Distintos tipos de diabetes:

Diabetes 1: el cuerpo no produce insulina, hormona que permite el ingreso de la glucosa a las células del organismo, que la utilizan como energía o motor de su trabajo.

La falta de insulina determina que la glucosa se eleve en la sangre. Cuando la cantidad de glucosa es muy elevada, produce sed y deseos de orinar con frecuencia durante el día y la noche, la persona pierde peso y se siente muy mal.

Diabetes 2: el cuerpo sí produce insulina, pero ésta no actúa en la forma adecuada. En general, este tipo de diabetes está vinculado al aumento de peso excesivo, ya que la grasa corporal determina resistencia a la acción de la insulina. Los antecedentes familiares y la poca actividad física propician su aparición.

Diabetes gestacional: la desarrollan algunas mujeres durante el embarazo. Aumenta la probabilidad de que la madre y el niño padezcan la enfermedad más adelante.

¿Por qué debo controlar mi diabetes?

La glucosa elevada determina la afectación de los vasos sanguíneos que nutren distintos sectores de nuestro organismo, de las células del riñón, y de los ojos. Además puede causar problemas con los pies, las encías, o los dientes. La presión arterial puede estar elevada, lo cual, junto al aumento del colesterol, puede afectar los vasos sanguíneos y causar ataques al corazón o al cerebro.

Si controlas tu diabetes te sentirás mejor, con más energía, y disminuirás el riesgo de padecer otros problemas de salud.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

La clave es mantener la glucosa en la sangre lo más cerca posible del nivel normal. El médico te dirá cuál es el nivel de glucosa en la sangre que debes tener (80 a 120 mg/dl) y te enseñará a chequear la glucosa sanguínea con un medidor de glucosa.

Debes aprender qué hace elevar o disminuir la glucosa en la sangre:

- Los carbohidratos son fuente de energía para el cuerpo. Si consumes muchos carbohidratos, se elevará tu nivel de glucosa. Entre los mejores carbohidratos que puedes consumir están los alimentos hechos de granos integrales, la leche con poca grasa, las verduras y las frutas frescas. Estar enfermo o con estrés genera una elevación de la glucosa.
- La insulina y otros medicamentos para la diabetes, así como realizar ejercicio y disminuir el peso, te ayudan a controlar la enfermedad.

No hay prevención para la diabetes 1, pero sí la hay para la diabetes 2.

Consume alimentos saludables:

- Escoge frutas y verduras, panes integrales, carnes con poca grasa, leche y quesos sin grasa o bajos en grasa, arroz integral y frijoles.
- Desayuna, almuerza y cena, e incluye una o dos colaciones entre las comidas principales. Trata de comer todos los días a la misma hora.
- Para las colaciones, elige frutas o queso bajo en grasa con 5 o 6 galletas saladas.
- Los alimentos más saludables son los que han sido preparados en el horno, asados o cocinados a la parrilla. Procura quitar el pellejo y toda la grasa que encuentres en los alimentos.

Mantenerse activo:

También es muy importante realizar alguna clase de deporte, como salir a caminar o andar en bicicleta. Evita pasar mucho tiempo frente a la pantalla, por lo pronto menos de 2 horas al día.

Si en tu caso es necesario, toma los medicamentos o la insulina según te indique tu médico. Recuerda que los hábitos de vida saludable te ayudarán con el tratamiento.

Dra. Laura Pardo