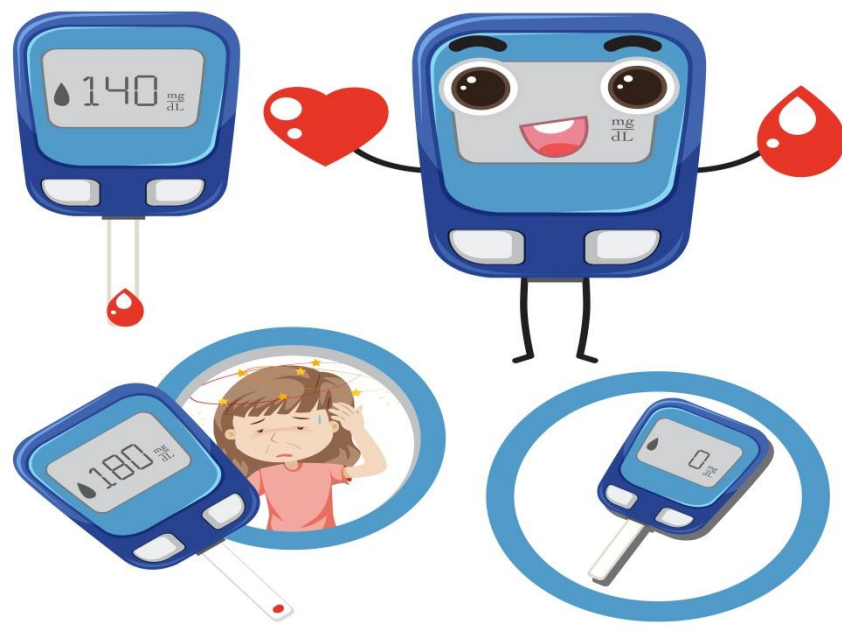


DIABETES

¿QUÉ DEBEMOS SABER?



Autores: Personal de la Coordinación de Investigación y Participación Intercultural.

Es una enfermedad crónica, compleja, peligrosa y sistémica, caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre), que con el tiempo acarrea daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios. La enfermedad aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no la utiliza eficazmente.

TIPOS DE DIABETES Y SUS SINTOMAS

Diabetes tipo 1:

Es una enfermedad crónica, cuando aparece es de por vida. Se caracteriza por la no producción de insulina, motivada por una reacción auto inmunitario, donde el cuerpo se ataca a sí mismo por error y se destruyen las células beta del páncreas productoras de insulina generando cese en su producción.

Aproximadamente del 5 al 10% de las personas que tienen diabetes tienen el tipo 1; por lo general, los síntomas de este tipo de diabetes aparecen rápidamente; generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Las personas que tienen diabetes tipo 1, deben recibir insulina todos los días para vivir. En la actualidad, nadie sabe cómo prevenir la diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2:

En este caso el cuerpo no produce insulina en cantidad suficiente o no puede usarla debidamente y se ve imposibilitado de mantener el azúcar en la sangre en niveles normales. La obesidad y una vida sedentaria son, entre otros, algunos de los factores que pueden provocar este tipo de diabetes.

Aproximadamente del 90 al 95% de las personas con diabetes tiene la tipo 2. Es un proceso que evoluciona a lo largo de muchos años y generalmente se diagnostica en los adultos, es posible que no se sientan síntomas, debido a la progresión crónica y no repentina de la enfermedad; sin embargo, en líneas generales, las personas con diabetes tipo 2 pueden experimentar los siguientes síntomas:

Poliuria (excreción frecuente de orina)

Polifagia (sensación incontrolable de hambre)

Polidipsia (necesidad exagerada de beber)

Pérdida de peso involuntario y fatiga frecuente

Retraso en la curación de heridas y algunos otros.

Es importante un análisis de los niveles de azúcar en sangre si se está en riesgo. La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar con cambios de estilo de vida saludables, como:

Bajar de peso si hay sobrepeso.

Tener una alimentación saludable.

Hacer actividad física regularmente.

Diabetes gestacional:

Es una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo, la diabetes gestacional generalmente desaparece después de que nace el bebé; solo aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, en estos casos el bebé podría estar en mayor riesgo de presentar complicaciones de salud y padecer diabetes tipo 2 más adelante, además es más probable que el bebé tenga obesidad cuando sea niño o adolescente.

FACTORES DE RIESGO

Genéticos.

Los antecedentes familiares de diabetes aumentan el riesgo.

Estilo de Vida

Obesidad, mala alimentación y falta de actividad física.

Edad y Etnia

Más común en personas mayores y ciertas etnias como latinos, afroamericanos y asiáticos.

TRATAMIENTO

Alimentación saludable

Control de glucosa

Mantener peso saludable

Ejercicio regular

Seguimiento médico

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LA DIABETES

Controlar la alimentación en pacientes diabéticos es esencial, pues, tener diabetes implica no poder producir o usar la insulina de manera adecuada, lo que lleva a tener un alto nivel de azúcar o glucosa en la sangre. Dentro de las complicaciones más frecuentes a las que se ven enfrentados aquellos que padecen diabetes se encuentran las infecciones en los pies.

El tener una alimentación controlada ayuda a que el paciente pueda mantener estables sus niveles de azúcar, además de prevenir la aparición de algunas complicaciones propias de la enfermedad, como lo son los problemas renales, cardiovasculares, entre otros, además de reducir la resistencia a la insulina.

Salud General

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA CONTROLAR LA DIABETES

Estos son algunos ejemplos de alimentos nutritivos que se deben incluir:

Frutas (Si son muy dulces, moderar la cantidad)

Vegetales (como brócoli, coliflor, espinacas, pepinos, calabacín)

Cereales integrales (quinoa, cebada, avena, arroz integral)

Legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)

Frutos secos (almendras, nueces, maní, pistachos)

Semillas (semillas de chía, calabaza, linaza, girasol)

Alimentos ricos en proteínas (aves de corral sin piel, pescados azules, cortes magros de carne roja de cerdo y res)

Grasas saludables para el corazón (aceite de oliva, aguacates, aceite de canola, aceite de sésamo)

Bebidas (agua, café negro y té sin azúcar, jugos de vegetales)

Vegetales

Ofrecen fibra y nutrientes sin elevar drásticamente el azúcar en la sangre.

Cereales Integrales

Ayudan a mantener niveles estables de glucosa en la sangre.

ALIMENTOS A EVITAR EN LA DIABETES

Estos son algunos de los alimentos que debes limitar en la diabetes tipo 2:

Frutas muy dulces.

Carne con elevado contenido en grasa y piel de aves

Productos lácteos enteros (leche entera, mantequilla, queso, crema)

Dulces (caramelos, galletas, helados, postres)

Bebidas azucaradas

Edulcorantes (azúcar, miel, melaza)

Alimentos procesados (papas fritas, palomitas de microondas, carnes y otros alimentos procesados)

Grasas trans (manteca vegetal, alimentos fritos, cremas para el café no lácteas, aceite parcialmente hidrogenado)

Azúcares Agregados

Refrescos, dulces y postres con altos niveles de azúcar añadida.

Harinas Refinadas

Pan blanco, arroz y pastas que pueden elevar rápidamente el azúcar en la sangre.

Alimentos Fritos

Ricos en grasas saturadas, porque contribuyen a la resistencia a la insulina

LA DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO A LO LARGO DEL DÍA.

En lugar de hacer 3 comidas abundantes al día, es preferible fraccionarlas en al menos 5 ingestas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). De esta manera evitaremos las fluctuaciones en los niveles de glucemia a lo largo del día.

En relación con la alimentación, los hidratos de carbono son fundamentales en el control de la enfermedad. Uno de los aspectos fundamentales es asegurarse de elegir una dieta rica en alimentos con alto contenido de nutrientes, que pueda proporcionar la fibra, las vitaminas y los minerales que el cuerpo necesita. También deberá asegurarse la ingesta de una variedad de grasas saludables para el corazón, incluidos los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, además educir el consumo de alcohol y tabaco.

5 Comidas Pequeñas

Ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

3 Equilibrio Nutricional

Proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas saludables.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONTROLAR LA DIABETES

Controlar las porciones

Incluir proteínas magras

Elegir fuentes saludables de carbohidratos