Para completar
los buenos momentos

Don Pino

100% Jugo
de Manzana

Comunicación: piedra angular de la salud

*Dr. Alberto Sáenz Pacheco**

La salud es una construcción social y en la edificación de esta obra dadora de bienestar, participa tanto el individuo como actor principal y concurren múltiples elementos que la constituyen en una estructura sólida y perdurable.

Saludamos la iniciativa del Grupo Nación y le damos la más efusiva bienvenida a la revista BienESTAR, de la que usted tiene un ejemplar a la mano, producto de una alianza estratégica a la que concurre gustosa la Caja Costarricense de Seguro Social, a la que nuestra Carta Magna le encomienda un sagrado mandato.

El periodismo serio y profesional responde así a su elevada misión de favorecer el interés público, en este caso suma su iniciativa, para contribuir a proveerle a los ciudadanos las herramientas que eleven su calidad de vida.

El temario de las ediciones garantiza de antemano el éxito de la publicación, particularmente, porque convocan al conocimiento de las afecciones más comunes, en un país que en las últimas décadas modificó su patrón epidemiológico y hace que ahora debamos prestarle atención a padecimientos propios de naciones altamente desarrolladas, caracterizadas por la baja mortalidad infantil en un extremo de su pirámide poblacional y la elevada esperanza de vida en el otro.

La diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las afecciones respiratorias y gástricas, y la salud mental, tocan lo más hondo del tejido social de la nación, que dejó atrás las enfermedades infecto contagiosas como su principal flagelo y ahora tiene en estas patologías su principal preocupación.

La construcción de la salud en el nuevo milenio requiere de un periodismo comprometido con la educación, la promoción de la salud, el fomento de estilos saludables de vida y la modificación de los factores de riesgo y ese es precisamente el estandarte que enarbola esta publicación seria y documentada, llamada a constituirse en documento de cabecera, particularmente porque la temática será de palpitante actualidad, aún en las próximas décadas.

Ocean Spray
Ocean Spray
Ocean Spray
Light
Light
¡La diferencia
es el
cranberry!
¡Refrescantemente
saludable!
FEDUNO

Al dedicarle esta primera edición al tema de la diabetes, adentran al lector en una de las enfermedades más devastadoras de la sociedad actual y que a consecuencia de las modificaciones en los estilos de vida se manifiesta cada vez a más temprana edad, con su impacto, tanto en el ámbito personal, como en la inversión que realiza la seguridad social para proveerle fármacos a las personas, que el año anterior alcanzó la astronómica suma de ¢1.745 millones, a los que se adicionan las largas estancias hospitalarias, los distintos procedimientos diagnósticos y las prótesis para paliar las innumerables amputaciones.

Mas que entrar en los detalles de los distintos temas que de manera seria y profusa aborda esta publicación, nos congratulamos del periodismo comprometido con la salud y el bienestar de las personas, que se erige en una alternativa de comunicación especializada, tan necesaria en las circunstancias de los tiempos actuales.

Estamos seguros que la revista BienESTAR será apreciada por la colectividad que pondera el servicio de los medios masivos que privilegian la cultura de la vida y bajo los más elevados principios de profesionalismo y solidaridad, ayudan a cimentar las bases de la construcción social que tiene múltiples actores y a la que los ciudadanos identifican como el mayor tesoro denominado: ¡SALUD!

**Presidente Ejecutivo*
Caja Costarricense de Seguro Social.

Setiembre- Octubre 2005
Una producción de Revistas del Grupo Nación con el respaldo de la C.C.S.S.

Dirección Editorial: Isabel Ovares • **Gerencia:** Jorge Bonilla • **Gerencia Servicios Creatividad Gráfica:** Mariela Rodríguez • **Coordinación Editorial:** Mónica Calvo Barrantes • **Redacción:** Eduardo Bolaños, Olman Castro, Xinia Fernández, Lilliana Incera, Gerald Montero y Ana Rojas • **Coordinación de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y Diagramación:** Carlos Umaña • **Producción:** Mayra Chacón y Mónica Calvo • **Fotografía:** Jeffrey Arguedas, Anny Leiva, Mayela López, Carla Saborío, Able Stock de Other Images, Liquid Library de Other Images y © 2005 JupiterImages Corporation • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Publicidad:** (506) 247-4949 • **Fax:** (506) 247-4948 / publicidad@nacion.com • **Control y Pauta:** Cindy Jiménez • **Coordinación de Circulación:** Lizbeth Brenes • **Gerencia Mercadeo Corporativo:** Maricela Carboni • **Mercadeo de Revistas:** Jenny Sáenz y Vahnessa Arias • **Redacción:** (506) 247-4345 • **Fax:** (506) 247-5110 • **Circulación:** (506) 247-5527 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás
Distribuidor: Comercializadora Los Olivos, GN.S.A. / Teléfonos: 247-4463 / Fax 247-5042

Impresa en los talleres de Impresión Comercial del Grupo Nación, G.N. S.A. ©2005, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial.
Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Amanco (506)551-0866. Recuperadora ROYMA (506)245-1951. Scott Paper Company de Costa Rica (506)239-0222

Derechos de los Asegurados

- Recibir la información necesaria y con base en ella, brindar o no su autorización para que les administren un determinado procedimiento o tratamiento médico.
- Recibir, sin distinción alguna, un trato digno con respeto, consideración y amabilidad.
- Aceptar o rechazar la proposición para participar en estudios de investigación clínica.
- Hacer que se respete el carácter confidencial de su historia clínica y de toda la información relativa a su enfermedad, salvo cuando, por ley especial, deba darse noticia a las autoridades sanitarias. En casos de docencia, las personas usuarias de los servicios de salud deberán otorgar su consentimiento para que su padecimiento sea analizado.

Deberes de los Asegurados

- Cumplir las instrucciones e indicaciones que les brinde, en forma adecuada, el personal de salud.
- Informar sobre cualquier cambio inesperado de su condición y todo lo relacionado con medicamentos o tratamientos suministrados.
- Comunicar si ha entendido claramente la información respecto de su enfermedad, tratamiento, plan de atención y lo que se espera de él o de sus familiares.
- No fumar dentro del establecimiento de salud.

SEGURO SOCIAL
COSTA RICA

Bienestar por generaciones.

Diabetes

10 **Combinación mortal.** La diabetes mantiene un estrecho vínculo con otros peligrosos factores como el fumado, la hipertensión y las dislipidemias.

12 **¿Qué es la diabetes?** Entérese de todo lo que siempre quiso saber: concepto, tipos (I y II), diagnóstico y síntomas, tratamientos, prevención y exámenes, y cómo controlarla.

15 **Diabetes en la mujer.** Conozca la incidencia de esta enfermedad en las mujeres costarricenses y qué pueden hacer ellas para evitarla o controlarla.

25 **Adulto mayor: viviendo con diabetes.** La diabetes en el adulto mayor requiere el doble de atención dado que podría complicarse con la aparición de otras enfermedades propias de la edad.

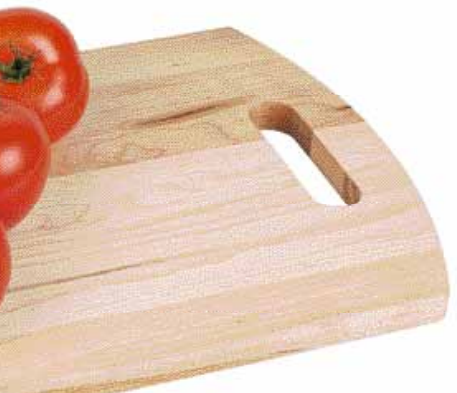
31 **¡Manténgala a raya!** Si ya padece de diabetes, no se desespere. Con los cuidados adecuados usted puede aumentar su calidad de vida y disfrutar a plenitud.

50 **Evite complicaciones.** Si usted no mantiene controlada su diabetes, pueden surgir varios problemas asociados con esta enfermedad. Entre ellos: pie diabético, retinopatía, problemas renales y del corazón.

Nutrición

64 **La dieta del paciente diabético.** Tener diabetes no lo debe condenar a una vida de dieta estricta y cero antojos. En la actualidad existen cientos de alternativas para seguir disfrutando de la buena comida.

74 **Recetario.** Dese el gusto de preparar deliciosos y saludables platillos de la mano de los expertos.



Sobrellevando la enfermedad

90 **Hospital México.** Aquí funciona una unidad especializada en diabetes que brinda a sus pacientes atención inmediata y de primera calidad.

96 **Yo conozco a un diabético.** Si su amigo, vecino, pareja o familiar sufre de diabetes, usted tiene la oportunidad de ayudarle a controlarla y brindarle apoyo.

100 **Usted no está solo.** Si padece de diabetes existen varios grupos de ayuda y clínicas especializadas que debería conocer.

Diabetes y algo más...

103 **¡Entérese!** Alrededor de la diabetes existen varios temas relacionados que debe conocer: diabetes gestacional, infantil o juvenil y síndrome de resistencia a la insulina.

¡No se la juegue!

Mónica Calvo B.
monica.calvo@nacion.com

Costa Rica es uno de los países con la prevalencia de obesidad más alta del mundo. Se estima que más de un 50% de las personas mayores de 50 años tiene algún grado de sobrepeso o son obesos, primer requisito para llegar a padecer de diabetes tipo 2.

Según los últimos acuerdos tomados por la Federación Internacional de Diabetes y la Asociación Americana de Diabetes, esta enfermedad tiene un estrecho vínculo con otros peligrosos factores como la obesidad, la hipertensión, las dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos) y el fumado, asevera el doctor Carlos Arguedas Chavarri, especialista en el tema.

De igual forma, el doctor Orlando Gei Guardia, endocrinólogo, explica que en los últimas décadas, la diabetes ha alcanzado proporciones epidémicas. Sobre todo en países de economías emergentes como

el nuestro, en donde hemos adoptado hábitos de vida poco saludables, fundamentados en una dieta de comida "chatarra" y sedentarismo.

Las pruebas

Hallazgos obtenidos de una reciente investigación realizada por la Universidad de Newcastle en Inglaterra, indican que el comportamiento del adulto tiene mayor influencia sobre el riesgo de diabetes tipo 2 que los factores de riesgo de la infancia como el peso al nacer y la nutrición.

Los especialistas examinaron información de largo plazo de 412 hombres y mujeres, y concluyeron que los adultos con sobrepeso u obesos tenían más probabilidades de tener mayor resistencia a la insulina, un marcador de riesgo para la diabetes tipo 2.

Lo más relevante de esta información, es que estudios anteriores no habían dado seguimiento a los sujetos de muestra desde el nacimiento hasta el final de la vida, como si se logra en este trabajo de Newcastle .

Con todos los números

Una persona con sobrepeso u obesa, la mayoría de las veces, también tiene colesterol y triglicéridos altos, lo que le puede haber causado una hipertensión. Además, puede sufrir de diabetes producto de los hábitos que le llevaron a ser "gordito"... y si desgraciadamente fuma, como dicen popularmente: "lleva todos los números de la rifa" para padecer lo que se conoce como Síndrome Metabólico.

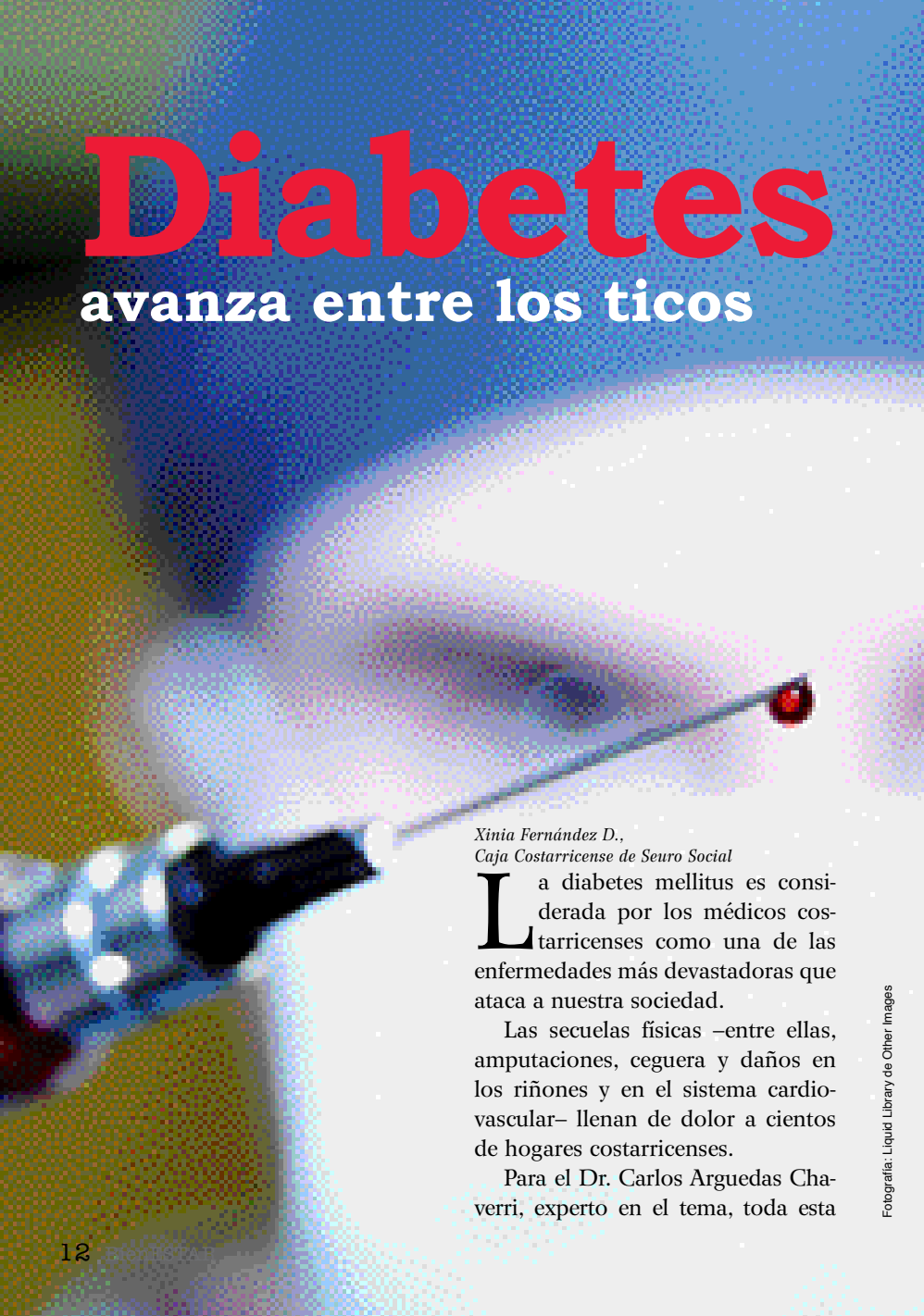
Sufrir los síntomas de este síndrome, hace que a 10 años, el paciente sea propenso a presentar un infarto, un derrame (accidente cerebro vascular) o una oclusión periférica arterial (gangrena), explica el doctor Juan Carlos Elizondo Urrutia, especialista en cardiología. Sin contemplar las devastadoras consecuencias que, por separado, cada uno de los síntomas podría tener en una persona.

La decisión es suya. Solo usted puede implementar cambios positivos en sus hábitos, para garantizarse una vida con calidad y libre de preocupaciones para usted y los suyos. B

La obesidad es uno de los principales detonantes de la diabetes.

Fotografía: © 2005 JupiterImages Corporation / Liquid Library de Other Images

Diabetes
avanza entre los ticos



Xinia Fernández D.,
Caja Costarricense de Seuro Social

La diabetes mellitus es considerada por los médicos costarricenses como una de las enfermedades más devastadoras que ataca a nuestra sociedad.

Las secuelas físicas –entre ellas, amputaciones, ceguera y daños en los riñones y en el sistema cardiovascular– llenan de dolor a cientos de hogares costarricenses.

Para el Dr. Carlos Arguedas Chaverri, experto en el tema, toda esta

Fotografía: Liquid Library de Other Images

tragedia se puede prevenir si se reducen los factores de riesgo, sobre todo en aquellos pacientes que tienen predisposición familiar para padecer diabetes, y si se siguen las indicaciones de los especialistas cuando se diagnostica la enfermedad.

La obesidad, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son los principales detonantes de este padecimiento.

Conozcamos la diabetes

La diabetes es una alteración del proceso llamado metabolismo, mediante el cual el cuerpo transforma el alimento en energía. Con ese propósito, el sistema digestivo convierte una parte de los alimentos ingeridos diariamente en un azúcar (glucosa), que entra en el torrente sanguíneo. Con la ayuda de una hormona producida por el páncreas, conocida como insulina, la glucosa entra en las células y actúa como el combustible que el organismo quema para producir energía.

La diabetes mellitus es, entonces, un trastorno en el que los valores sanguíneos de glucosa (un azúcar simple) son anormalmente altos en virtud de que el organismo no libera insulina o la utiliza inadecuadamente.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 o insulinodependiente se presenta cuando el organismo no produce suficiente insulina o no lo hace del todo.

Según las estimaciones, un 10 por ciento del total de los diabéticos es de tipo 1 y desarrolla la enfermedad antes de los 30 años.

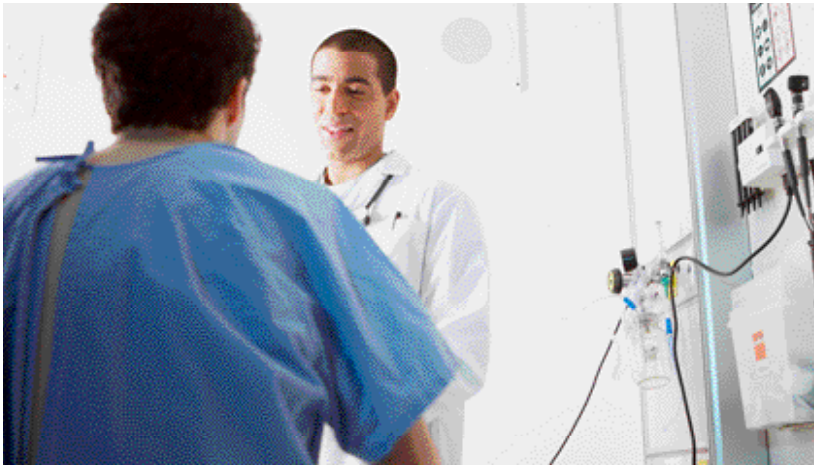
Entre las causas de la diabetes tipo 1 se ubican las infecciones víricas y problemas nutricionales en la infancia o la adolescencia, los cuales provocan la destrucción de las células generadoras de insulina en el páncreas.

En el Hospital Nacional de Niños, único centro de referencia para este tipo de diabéticos, se reciben alrededor de 45 casos nuevos por año.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 dejó de ser un problema de "viejos". Los especialistas nacionales han lanzado la voz de alerta porque cada vez aparecen más casos en personas menores de 20 años. Este comportamiento es atribuido principalmente a inadecuados hábitos alimenticios.

La diabetes 2 es más frecuente después de los 40 años y está muy ligada a los



Fotografía: Able Stock de Other Images

problemas de obesidad. A la lista de factores de riesgo hay que sumar el sedentarismo y el fumado.

En este caso, el páncreas produce insulina, pero no la suficiente, y su efectividad se reduce.

Estos pacientes requieren seguir una dieta balanceada, vigilar su peso y seguir un programa de ejercicios. Si estas medidas no dan resultado, se requiere seguir un tratamiento con medicamentos.

Si su madre, padre, un tío o un hermano han sufrido de diabetes, es mejor que vigile su dieta y esté alerta.

Ojo con los síntomas

Los especialistas afirman que las personas con antecedentes familiares de diabetes forman parte del grupo más propenso a padecer esta enfermedad. Si su madre, su padre, un tío o un hermano han sufrido de diabetes, es mejor que vigile su dieta y esté alerta. También tienen muchas posibilidades de enfermar de este mal quienes tienen exceso de peso.

Los síntomas de la diabetes son: necesidad de orinar frecuentemente, sed, pérdida de peso y fatiga.

Quienes presentan factores de riesgo deben efectuarse análisis para determinar el nivel de azúcar en sangre cada año. Es una prueba sencilla que se realiza en los centros médicos del Seguro Social en todo el país. B

Para prevenir la diabetes, mejore su dieta

Los especialistas señalan la conveniencia de reducir el consumo de grasa y azúcares. En este sentido, recomiendan:

¡No!

- Evite las frituras; sustitúyalas por alimentos sudados o asados.
- Evite el consumo de alimentos empacados con altos contenidos de grasa.
- No adicione grasa ni sal a los alimentos.
- Reduzca el consumo de repostería, confites, chocolates y helados.

¡Si!

- Elimine la piel del pollo.
- Beba refrescos naturales sin colar y con poca azúcar.
- Restrinja las mayonesas y las salsas.
- Sustituya la manteca por el aceite vegetal.
- Incremente el consumo de vegetales y frutas.
- Consuma cortes de carnes que tengan poca grasa; es decir, adquiera los cortes conocidos como “flacos” y cocínelos en agua, sin grasa.
- Rescate la costumbre de comer en familia, pues así habrá un mayor control de lo que consumen todos sus miembros.
- Tómese entre seis y ocho vasos de agua al día.
- Consuma porciones adecuadas de los diferentes alimentos.

Fotografía: Able Stock de Other Images

Menopausia: Hormonas y azúcar bajo control

Ana Rojas, para BienESTAR

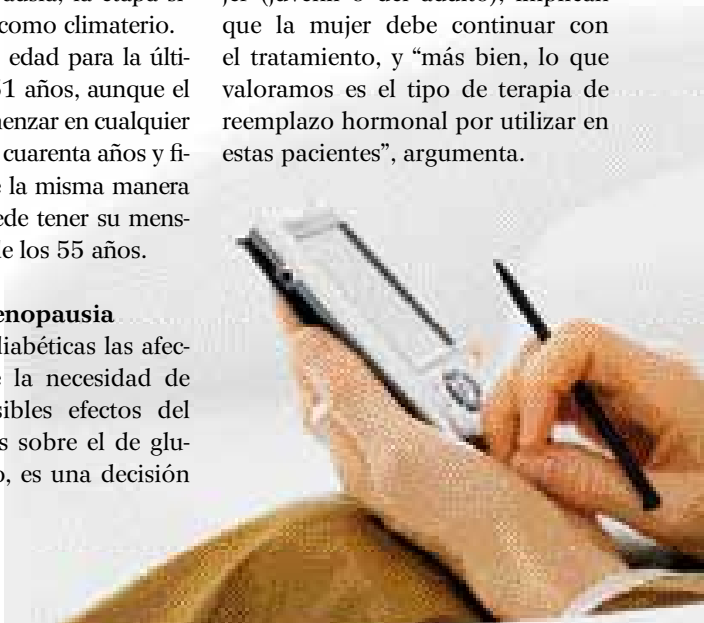
La perimenopausia en la mujer comienza cuando el cuerpo empieza a reducir la producción de estrógenos y progesterona, las hormonas responsables de la ovulación y el mantenimiento del embarazo. Las ovulaciones y los periodos menstruales se vuelven irregulares, y finalmente cesan. A esta última regla se la llama menopausia; la etapa siguiente se conoce como climaterio.

El promedio de edad para la última regla es a los 51 años, aunque el proceso puede comenzar en cualquier momento entre los cuarenta años y finales de los 50, de la misma manera que una mujer puede tener su menstruación más allá de los 55 años.

Diabetes y menopausia

A las mujeres diabéticas las afecta adicionalmente la necesidad de controlar los posibles efectos del nivel de hormonas sobre el de glucosa. Sin embargo, es una decisión muy personal que la mujer diabética-menopáusica debe consultar con su médico, tomando en cuenta sus condiciones de salud.

Para el doctor Emilio Araya, ginecólogo de la Clínica Bíblica, los problemas de diabetes en la menopausia, independientemente del tipo de diabetes que posea la mujer (juvenil o del adulto), implican que la mujer debe continuar con el tratamiento, y "más bien, lo que valoramos es el tipo de terapia de reemplazo hormonal por utilizar en estas pacientes", argumenta.



La función ovárica de la mujer no se apaga de la noche a la mañana, sino que es un proceso. Su salud depende del estilo de vida y de los cuidados que tenga.

Fotografía: © 2005 JupiterImages Corporation

Las mujeres con diabetes corren mayor riesgo de tener un ataque cardíaco a una edad más temprana. ¡Cuídese! Hágalo por usted y por quienes la necesitan.

Diabetes en cifras

La diabetes es considerada por los médicos costarricenses como una de las enfermedades más devastadoras que sacuden hoy a la sociedad.

El Departamento de Estadística y la Dirección Actuarial y Planificación Económica de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), elaboró un análisis del impacto que tiene este mal, el cual se resume en los siguientes datos:

La tasa de mortalidad en los últimos 5 años por diabetes mellitus (DM), varió entre 12,31 y 14,59 muertes por cada 100 mil habitantes.

En 2002, ocurrieron 526 muertes debidas a DM, que representaron el 3 por ciento del total muertes ocurridas ese año. Este porcentaje es similar en los últimos 5 años.

La edad promedio de las personas fallecidas por DM es de 69,8 años.

Fuente:
Caja Costarricense de Seguro Social.

A las mujeres les puede convenir hablar con su médico ginecólogo sobre la terapia de sustitución de hormonas. Además de reducir síntomas como escalofríos de calor y bochornos, podría reducir los riesgos de enfermedades cardíacas, infartos, osteoporosis y vaginitis.

Las fluctuaciones hormonales que caracterizan la menopausia pueden afectar el control sobre la glucosa, cuando se trata de una mujer que ya padecía de diabetes antes de llegar a esta etapa de su vida, o bien, que la haya adquirido después de los 40 años.

Al haber menos progesterona, la sensibilidad hacia la insulina puede aumentar, pero al haber también menos estrógenos, aumenta también la resistencia a la insulina. La cesión de estas hormonas puede suscitar otros cambios que pueden empeorar las complicaciones de la diabetes. Por ejemplo, los niveles reducidos de estrógenos incrementan

Fotografía: Able Stock de Other Images

el riesgo de enfermedades cardiovasculares, que de entrada es mayor para personas con diabetes y con osteoporosis. De ahí la importancia de valorar la posibilidad de sustituir estas hormonas para evitar su interacción con la llamada azúcar en la sangre.

La dieta cuenta

A estos problemas se añade el hecho de que muchas mujeres engordan, y al estar menos activas y hasta sedentarias en este tiempo, se ven con más dificultades de control de la glucosa. La obesidad es, en muchos casos, detonante de la diabetes.

Por lo tanto, es de vital importancia planificar una dieta baja en grasas, con suplementos de calcio si es necesario, ojalá de fuentes naturales, e incrementar el nivel de actividad. Estas medidas ayudarán a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares porque mantendrán un nivel de colesterol bajo y protegerán a la mujer contra la debilidad ósea de la osteoporosis.

Infecciones vaginales

Después de la menopausia pueden ocurrir infecciones de la flora vaginal (vaginitis) de las mujeres diabéticas. Al bajar los niveles de estrógenos, los hongos y las bacterias vaginales tienen mayor facilidad de propagarse, sobre todo si los niveles de glucosa están, con frecuencia, de-

HONEST TEA®
Honesto. Simple. Verdadero.

El té verde de Honest Tea tiene sólo 1/4 de la cafeína de una taza de café y contiene sólo 30 calorías.

Producto de USA • Disponible en AutoMercado y AM/PM
Tel.: 292-4242 • www.honesttea.co.cr • info@energy.co.cr

masiado altos. Esto ocurre porque estos hongos viven en lugares húmedos y cálidos, con una fuente de alimentación: la glucosa.

Es importante:

- Llevar una dieta apropiada, preferiblemente bajo supervisión de un nutricionista, según el caso.
- Mantener la glucosa sanguínea bajo control.
- Lavarse con frecuencia.
- Realizar ejercicio, que es un estimulante en el cuerpo de producción de serotonina y otras sustancias que contrarrestan los efectos de envejecer.

Ejercicio físico: ¿para qué sirve?

Existen evidencias de que la falta de ejercicio está relacionada con el desarrollo de diversos trastornos y es causa importante de mortalidad e incapacidad.

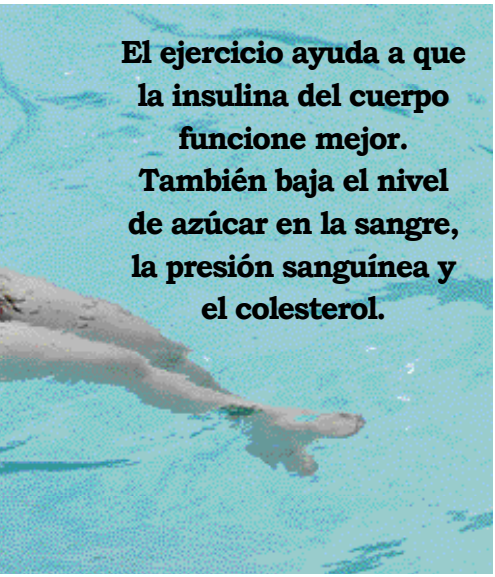
La actividad física disminuye la mortalidad general por edad, al reducir la prevalencia de enfermedades como la hipertensión arterial, la osteoporosis, la diabetes mellitus y determinados tipos de neoplasias. Asimismo, el ejercicio físico produce efectos beneficiosos sobre las articulaciones, pérdida de peso y efectos psicológicos positivos para la salud y el bienestar de la población.

En el caso de la mujer menopáusica, la combinación de actividad física y terapia hormonal le ayuda a ganar la confianza para volver a la actividad regular y a la vida social.

La actividad física es esencial para tener el peso normal, así como para el desarrollo y el mantenimiento del esqueleto.

El ejercicio no puede recomendarse como sustituto de reposición de una terapia hormonal durante la menopausia.

El programa óptimo para ancianas incluye actividades que incrementen fuerza, flexibilidad y coordinación, y que indirecta, pero efectivamente, reduzcan la incidencia de fracturas osteoporóticas y disminuyan la posibilidad de caídas.



Fotografía: Able Stock de Other Images

Previniendo la osteoporosis

Con la osteoporosis es mejor prevenir que curar, mediante hábitos de vida saludables, que incluyen la actividad física. El consumo de nutrientes adecuados aporta los minerales para obtener niveles óptimos de masa ósea en la juventud y mediana edad, que den soporte a las pérdidas en edades avanzadas. Los beneficios por la ingesta de suplementos de calcio han sido demostrados ampliamente, de acuerdo con el médico y luego de efectuarse la densitometría; la mujer menopáusica sabrá de su estado y requerimientos de minerales. Los alimentos ricos en vitamina D (como bacalao, atún, sardinas, salmón, aceite de bacalao y mantequilla) promueven la absorción del calcio, por lo que su consumo es recomendado, así como alimentos ricos en calcio como el bróculi, ajonjolí, nueces, repollo, hojas de rábano, etcétera. B

Fuentes: Dr. Emilio Araya, ginecólogo, tel. 522-1000. www.endocrinologist.com

Tipos de ejercicio

Los ejercicios de resistencia:
Aumentan su respiración y el ritmo de los latidos de su corazón. Mejoran la condición del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Retrasan o previenen muchas enfermedades como la diabetes, el cáncer de colon, las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.

Los ejercicios de fortalecimiento:
Incrementan el volumen de los músculos y los fortalecen, lo cual mejora la autonomía de la persona.

Los ejercicios de equilibrio:
Ayudan a prevenir las caídas y la fractura de caderas y otras lesiones que incapacitan. Además, fortifican los músculos de las piernas.

Los ejercicios de estiramiento
Ayudan a conservar el cuerpo fuerte y flexible.

“El secreto está en saber comer”

Olman Castro Padilla, para BienESTAR
ocastro@nacion.com
Fotografía: Anny Leiva.

Teresita Robles lleva la mitad de su vida padeciendo diabetes. Para ella, lo más importante ha sido “aprender a vivir con la enfermedad”.

Tenía 21 años cuando los médicos le indicaron que padecía de diabetes. Hoy, a sus 42 años, para Teresita Robles Navarro, esta enfermedad forma parte de su vida.

"Es un golpe muy fuerte. Es algo que uno no se imagina que le puede llegar a pasar y menos a esa edad", indica esta vecina de Frailes de Desamparados e insulinodependiente.

Para Teresita, la noticia además fue muy fuerte porque su madre Nelly Navarro falleció hace 24 años por esa misma enfermedad.

¿Y cómo se cuida?

Tiene 15 años de no probar un confite, más que por miedo, porque sabe que no le aportan ningún nutriente.

Sin embargo, no siempre evita todo, ya que "el secreto está en saber comer", por lo que si está en alguna fiesta familiar o restaurante, prueba de todo, aunque sea un poquito. "Me gusta comer mucho comida china, aunque no lo hago con frecuencia, pero cuando me como un arroz o algo así, lo que trato es de comer menos al otro día o incrementar más mi ejercicio físico", ya que de lunes a viernes camina como mínimo media hora.

"Ahora es más fácil ser diabético –bromea–, ya que hay una gran cantidad de productos de buen sabor de los que uno puede echar mano cuando tiene un antojillo", afirma Tere, como la llaman sus conocidos.

Instrucción y apoyo

Teresita fue diagnosticada de su diabetes a los tres meses de dar a luz a su segundo hijo, Juan José, y conociendo el riesgo de poder volver a quedar embarazada, se colocó el dispositivo intrauterino (DIU), pero a los 5 años le dieron la noticia de que nuevamente estaba embarazada.

"Fueron meses de muchos cuidados y chequeos médicos, pero gracias a Dios todo salió bien y hoy ninguno de mis tres padece de diabetes", nos cuenta.

Ahora todos en su casa la apoyan y conocen la enfermedad. "Aceptar la realidad es muy difícil, pero con el apoyo de los médicos y de toda la familia, uno se hace más fuerte, se alarma menos y puede llevar una vida normal", agrega esta señora, que debe inyectarse insulina dos veces al día.

Tener mucho control de los horarios de alimentación y en su peso, tomar infusiones de diente de león, chequear regularmente la glucosa con su glucómetro y llevar algo siempre en la cartera para comer, por aquello de los bajonazos de azúcar, le han hecho posible prevenir complicaciones y, como ella misma dice, "vivir como cualquier otra persona". B

Positiva,

a pesar de la diabetes y la menopausia

Ana Rojas, para BienESTAR
Fotografía: Ana Rojas

Blanca Nieves Arias Alfaro es una dinámica mujer de 56 años, a quien se le detectó diabetes a los 52, cuatro después de la menopausia.

Es dirigente de una gran cantidad de comités comunales, dama voluntaria y –aunque aún no tiene la edad– desde hace 8 años está muy activa en el Comité de Adultos Mayores de Acosta, donde participa en actividades para fortalecer a esa población.

Es madre de seis hijos y se define como una persona muy tranquila. Así que el diagnóstico de diabetes a los 52 años no afectó su vida cotidiana, pues más bien se siente contenta de que haya un motivo para cuidarse más.

Para bajar de peso comenzó a caminar, hace ejercicios y, en su tiempo libre, se dedica a coser. Eso sí, toma todos los días una pastilla de glibencamida, indicada por su médico para controlar el nivel de glucosa.

Su dieta consiste, principalmente, en evitar el consumo de grasas; las harinas solo las come en forma moderada y sustituye el azúcar en sus alimentos por endulzantes del mercado.

"Nunca he sentido los bochornos que viven las mujeres en su menopausia y la regla se me fue sin dar mayor aviso. No tengo ninguna molestia relacionada; me siento muy bien y en paz".

Blanca considera que es muy importante tener una buena relación de pareja, seguir en cada caso las instrucciones del médico y ver la vida de manera positiva para no estar enfermando.B

Fotografía: Able Stock de Other Images

Vivir con calidad

Ana Rojas, para BienESTAR

La diabetes en el adulto mayor es un problema de difícil manejo, por la frecuente presencia de complicaciones.

Algunas personas mayores de 60 años gozan de tan buena salud que ni siquiera se ubican en la franja conocida como de la tercera edad. Ello debido en parte a la herencia, al tener familiares cercanos longevos y que han llevado un buen estilo de vida con gran actividad física, ejercicios, hábitos sanitarios óptimos, abstinencia de ingestión de sustancias nocivas para el cuerpo y una buena dieta. Como se dice popularmente, están "muy bien conservados".

Sin embargo, aquellos que han sido diagnosticados con la enfermedad de la diabetes mellitus pueden también, basados en un estilo de vida con buenas prácticas, "hacerles trampa" a los riesgos que conlleva ser diabético... Y también dar esa imagen de muy bien conservados.

Pero, para lograrlo, hay que tener atenciones muy estrictas. Es conocido que la incidencia de diabetes aumenta con la edad, y que existe un progresivo incremento en los índices de envejecimiento de la población, que hace que cada vez haya mayor cantidad de personas mayores que a la vez son diabéticas.

Según datos de la Caja Costarricense de Seguro Social, el país asume un alto costo en atención a personas diabéticas, pues por ejemplo al 8 por ciento se les realizan operaciones sobre piel y tejido subcutáneo, además de otros procedimientos. El costo de atención de consultas, urgencias y egresos hospitalarios por diabetes mellitus se estima en unos 8.373 millones

Fotografía: Able Stock de Other Images

Dieta, ejercicio, medicación y educación son fundamentales. Sin embargo, el apoyo familiar es vital para sobrellevar esta enfermedad.

de colones. Si a esto agregamos los gastos hospitalarios en los que figura la diabetes mellitus como segunda o tercera causa de internamiento, el costo se incrementa a 15.915 millones de colones anuales.

Según el tipo

La diabetes en el adulto mayor presenta dos situaciones diferentes, que influyen en el control terapéutico y en el metabólico:

En primer lugar, están aquellas personas con diabetes, anteriormente ya conocidas como diabéticas, y que frisan los 65 años. Los avances en el tratamiento de la diabetes han hecho que esto sea cada vez más frecuente.

El segundo caso comprende a los nuevos diabéticos, aquellos en los que la diabetes es diagnosticada en edades avanzadas.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la diabetes que aparece en la persona muy mayor afecta generalmente al sexo femenino en un 60 ó 70 por ciento, quizá por el mayor promedio de vida de las mujeres y por la mayor concurrencia de factores que las hacen propensas a contraerla. Suele ser una diabetes de comienzo silencioso y frecuentemente asociada a la obesidad. Aunque puede comenzar con pérdida de peso, no es la forma habitual de presentarse en la población mayor.

Un asunto de cuidado

En los pacientes adultos mayores, lo más importante es evitar complicaciones. Prevenir en la medida de lo posible y tratar precozmente las complicaciones crónicas (retinopatía, pie diabético, etc.) debe ser uno de los principales objetivos.

Por eso, además de los aspectos de salud, deben tomarse en cuenta los aspectos psíquicos, familiares y sociales en que se desenvuelven los adultos mayores. Las dificultades

"Siempre sacudo los zapatos y los reviso por dentro antes de ponérmelos, porque perdí sensibilidad en la planta del pie" Luisa, Escazú.

Franjas de madurez en la persona

1.- El período de la madurez abarca de 25 a 55 ó 60 años.

2.-El periodo de la vejez común abarca de los 60 ó 65 años en adelante.

3.- A partir de los 80 años, se conoce como la longevidad.

familiares y sociales influirán en el control de su enfermedad y así tendrán tendencia a deprimirse por el aislamiento social, la soledad y la falta de apoyo.

Además deben existir personas encargadas de los mayores, pues ellos presentan frecuentemente situaciones que dificultan la comunicación y el cumplimiento terapéutico, como la disminución de la agudeza visual, la pérdida de memoria, la demencia, la lentitud psíquica y las discapacidades.

La artrosis y problemas neurológicos pueden limitarles el acceso a los alimentos más adecuados, y los factores económicos también, además de los problemas sensoriales: gustatorios y olfatorios.

Conviene procurar que la persona mayor siga una dieta rica en frutas, verduras, cereales y fibra y, al mismo tiempo, pobre en grasa y en colesterol. La sal y el azúcar deben ingerirse en cantidades moderadas. Como regla básica, se deben evitar los azúcares simples, que por su absorción rápida producen

Fotografía: Able Stock de Other Images

hiperglucemias bruscas. Es importante el reparto de la alimentación en cinco tomas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), y evitar las dietas monótonas, que suelen conducir a la pérdida de apetito.

Cabe señalar que siempre es mejor consultar con un especialista en nutrición para asegurarse de que toma diariamente las calorías y los nutrientes necesarios.

La meta es estar bien

En cuanto al control metabólico, en los pacientes diagnosticados previamente a los 65 años y que sobrepasan esta edad, debe seguir intentándose un control similar al seguido antes de llegar a esa edad, pero tratando de alejarse de las cifras de hipoglucemia.

En los diabéticos diagnosticados después de los 65 años se suprimen las cifras ideales y se elevan las referencias de control aceptable y malo.

El beneficio de la actividad física, tanto de resistencia como de fuerza, ayuda a prevenir posibles patologías respiratorias y cardiovasculares y mejora la calidad de vida mediante terapias combinadas de patologías osteoporóticas y musculares.

El ejercicio aeróbico mejora el volumen óseo, ayuda a la disminución de lípidos en plasma sanguíneo, así como del colesterol total.

Es importante, antes de realizar cualquier programa de acondicionamiento físico, realizar una valoración médica para no desencadenar ningún accidente en la persona mayor.

Toda persona mayor, sin patologías incapacitantes, puede ejecutar un programa de ejercicio centrado en la condición física con múltiples beneficios para su salud y para su calidad de vida.

¿Y la insulina?

No todas las personas mayores son insulinodependientes. Sin embargo, hay casos donde la insulina es la opción como en aquellos pacientes que tienen contraindicaciones a ciertos medicamentos por tener insuficiencia de riñones o hígado. También debe aplicarse a personas que sufren descompensaciones, puede incluso solo ser temporalmente. Igualmente cuando han fracasado otros métodos como la dieta y el ejercicio, y por descompensaciones muy agudas, se intenta el recurso de la insulina.

No siempre la insulina es indicada para controlar un problema, y si además un paciente no la tolera, el médico buscará otras formas de mantener controlada la glucosa. B

Si usted cuida a un adulto mayor...

Manténgase muy bien informado sobre:

- Generalidades sobre la diabetes (qué es, cuáles son sus síntomas, etc.)
- Nociones sobre la dieta y el ejercicio recomendables
- Tratamiento farmacológico
- Técnicas de inyección de insulina y autoanálisis
- Complicaciones agudas (reconocimientos de hipoglucemia y descompensaciones hiperglucémicas)
- Situaciones recurrentes: cómo actuar
- Normas de higiene de piel, boca y cuidados de pies

Fuentes: Caja Costarricense de Seguro Social
Organización Mundial de la Salud, OMS
www.contusalud.com

Fotografía: © 2005 JupiterImages Corporation