¡Póngale un alto!

Aquí le contamos cómo y qué hacer para vivir con calidad de vida y sin preocupaciones, a pesar de la diabetes.

Fotografía: Able Stock de Other Images

Olman Castro Padilla, para BienESTAR
ocastro@nacion.com

No olvide comer a la misma hora todos los días. Esto le ayudará a evitar que la glucosa sanguínea suba o baje demasiado.

A Marcos, la noticia de que tenía diabetes le cayó "como un balde de agua fría en la cara" y prácticamente entró en "shock", mientras que Patricia, cuando supo el diagnóstico, respiró profundo y preguntó: "¿Ahora qué debo hacer para cuidarme, doctor?"

Estas reacciones, comentadas por el doctor Soto (quien prefirió no revelar su verdadera identidad por consideración a sus pacientes), sin duda fueron muy distintas, al igual que la forma en que estos pacientes decidieron enfrentar la diabetes.

"Para los dos, la noticia fue sorpresiva, como es costumbre, y su primera impresión fue el parámetro con que asimilaron la enfermedad en las primeras semanas de tratamiento", recuerda el especialista.

Marcos, quien tenía 30 años cuando le diagnosticaron la diabetes, pensaba que la vida le iba a cambiar, que se iba a enfermar de muchas otras cosas más y que no iba a poder seguir haciendo lo que le gustaba, como comer frituras o jugar fútbol, relata el médico.

En cambio, Patricia, quien tenía 20 años y era estudiante universitaria de preescolar, tenía la "ventaja" de que su padre también padecía la enfermedad, por lo que no se asustó tanto y se concentró en buscar más información sobre el tema.

Conociendo la enfermedad

La diabetes afecta casi todos los aspectos de su vida, pues se trata de una enfermedad crónica. Empero, usted puede aprender a mantenerla bajo control para sentirse bien y tener una vida activa con su familia y en la sociedad.

Linette Loría, endocrinóloga de la Clínica Bíblica, explica que el tratamiento de la diabetes se enfoca en mantener, diariamente, el azúcar en la sangre en niveles normales.

Estos niveles sanos son entre 60 y 100 mg/dl (miligramos por decilitro) en ayunas, porque entre 101 y 125 mg/dl entra en un rango de prediabético o intolerante a carbohidratos, y si supera los 126 mg/dl, ya es diabético.

"Si se tiene diabetes, un buen nivel de azúcar en la sangre es de 70 a 150 mg/dl, aproximadamente, antes de una comida, y de menos de 200 mg/dl unas dos horas después de su última comida. No obstante, debe preguntar a su médico cuál es el rango que usted debería mantener", indica la especialista.

La diabetes puede ser clasificada como tipo 1 o tipo 2. Si usted tiene la del tipo 1, su cuerpo produce poca o ninguna insulina. Si tiene la del tipo 2, su cuerpo produce algo de insulina, pero no la puede utilizar apropiadamente.

"La diabetes puede prevenirse o estabilizarse para no padecerla si la persona controla su peso, hace ejercicio diariamente y lleva una dieta saludable", manifiesta Loría.

Y es que, como apunta la endocrinóloga, las tres cosas más importantes para controlar su diabetes son la comida, la actividad física y los medicamentos utilizados (pastillas o inyecciones de insulina).

¡Aliméntese bien!

"Comer demasiada grasa o colesterol y ser inactiva puede ocasionar que suba mucho de peso e impedir que su organismo funcione eficazmente", explica Karla Barrenechea, nutricionista.

La experta aconseja disminuir la grasa y el colesterol, eligiendo productos lácteos bajos en grasa, cortes de carne magra, más pescado, carne de ave sin piel, margarina en lugar de mantequilla, y limitando los alimentos con alto contenido de sal y azúcar.

Una dieta saludable incluye todos los grupos de alimentos: pocas comidas grasosas, productos bajos en colesterol y más alimentos ricos en fibra.

Fotografía: Able Stock de Other Images

La importancia de la alimentación recae en que cada vez que usted come, le pone azúcar a su sangre. De ahí que al comer de manera adecuada, se controla el nivel de azúcar en la sangre.

Como regla general, la mejor forma de saber qué y cuánto comer es visitando a un nutricionista, quien le enseñará a seleccionar los alimentos apropiados para su rutina y sus características físicas.

Estos son algunos consejos generales relacionados con la alimentación:

- Trate de comer 3 veces al día. Tome un bocado pequeño antes de acostarse si está tomando medicina o insulina. Evite comer otros bocados a menos que esté haciendo ejercicio o tratando una hipoglicemia.
- Coma bastante fibra. Los vegetales de hojas verdes, los granos y las frutas son buenas opciones.

¡A moverse!

El ejercicio es necesario para estar saludables y con energía. Es especialmente beneficioso en pacientes diabéticos porque le puede ayudar al cuerpo a utilizar mejor la insulina, lo que reduce el nivel de azúcar en la sangre.

"El ejercicio es bueno para el corazón, para mejorar los niveles de colesterol, su presión sanguínea y su peso; factores que pueden afectar el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral", explica Miguel Barrantes, instructor personal.

Barrantes también asegura que la actividad física puede ir desde cami-

nar o trotar en las mañanas, hasta visitar un gimnasio tres veces a la semana. Estas horas pueden hacer que el diabético se sienta mejor consigo mismo, al tiempo que disminuye la ansiedad y el estrés.

¡Haga caso!

Ya sea mediante medicación oral o con inyecciones de insulina, usted debe seguir al pie de la letra la recomendación de tratamiento que le dé su médico.

Existen varios tipos de medicamentos orales para tratar la diabetes tipo 2. Algunos aumentan la cantidad de insulina producida por el páncreas, otros aumentan la acción de la insulina en el organismo y otros retrasan la absorción de la glucosa.

La doctora Loría explica que el tratamiento de la diabetes depende de las características de cada paciente. Cuando una alimentación adecuada y un régimen de ejercicio regular no disminuyen la glucosa en la sangre, es necesario recurrir a la medicación oral en los diabéticos tipo 2, mientras que en los diabéticos tipo 1 es necesario administrar insulina.

Un aspecto importante del tratamiento es el autocontrol, por el mismo paciente o sus familiares, de los niveles de glucosa en sangre. Esto se puede realizar con un pequeño aparato que permite cuantificar la glucosa en la sangre –de forma muy fácil y en su propia casa– y de esta forma efectuar los ajustes en la dieta, en el nivel de ejercicio o en la dosis de insulina.

Realizarse una prueba de hemoglobina glicosilada, mantener la presión arterial en 130/80 mm/Hg (milímetros de mercurio) y un colesterol total abajo de 200 mg/dl, es garantía de que el paciente está bien protegido de complicaciones como ceguera, problemas renales, infecciones o complicaciones cardiovasculares.

Y como dice la endocrinóloga Linette Loría: “De nada sirve cuidarse de la lluvia para no resfriarse, si los niveles del colesterol, presión y glucosa exceden los recomendados”. Haga el esfuerzo, su vida es su mayor tesoro. B

Fotografía: Able Stock de Other Images

Fotografía: Able Stock de Other Images

Glucosa
bajo control

Conozca cuáles pruebas de diagnóstico existen, en qué consisten y cuáles factores pueden afectar sus resultados.

Olman Castro Padilla, para BienESTAR
ocastro@nacion.com

Una temprana detección de la diabetes puede prevenirle de muchas complicaciones; por eso es recomendable realizarse la prueba de laboratorio como mínimo una vez al año, y si usted ya la padece, el chequeo debe ser regular. Esto debido a que los niveles de glucosa se miden para diagnosticar diabetes o para verificar su control adecuado.

La principal meta en el tratamiento para la diabetes es mantener el nivel de azúcar en la sangre lo más cerca de lo normal posible. Es decir, ni muy alto (hiperglicemia) ni muy bajo (hipoglicemia).

Aunado a una alimentación adecuada, ejercicio físico y toma de insulina o algún medicamento, la clave para ayudarle a controlar el azúcar es chequear continuamente sus niveles de glucosa en la sangre.

Salga de dudas

Son varios los síntomas que pueden indicarle que usted podría padecer de diabetes, tales como sed extrema o debilidad física; sin embargo, como menciona la doctora Linetthe Loría, endocrinóloga de la Clínica Bíblica, "para que los síntomas se presenten, el azúcar debe estar por encima de 180 mg/dl, que ya es un valor de cuidado".

Por tal razón, se dice que muchas personas son prediabéticos o diabéticos tempranos y no lo saben, ya que la única forma de saberlo es realizándose la prueba de laboratorio para su diagnóstico.

El doctor Rodrigo Cruz, especialista en química clínica del Laboratorio Clínica Bíblica, nos explica los dos análisis que se pueden realizar para detectar la diabetes:

- Prueba de glucosa en sangre: mide el nivel de glucosa en la sangre de una persona que está en ayunas, cuyo nivel debe ser menor a 126 mg/dl si está sana.
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa: mide la glucosa en la sangre en ayunas y dos horas después de ingerir una bebida rica en glucosa, cuando se vuelve a extraer una muestra de sangre cuyo valor debe ser menor de 200 mg/dl para no ser diabético.

"Cualquiera de esas dos pruebas puede confirmar el diagnóstico, aunque para garantizarlo debe haber una segunda, tomada otro día, que también resulte positiva. Recomiendo la prueba de glucosa en ayunas porque es más económica, rápida y fácil de realizar", indica el doctor Cruz.

El especialista asegura, que además de estas pruebas realizadas en sangre, el examen de glucosa en orina también podría ayudar al diagnóstico de una aparente diabetes.

Chequéese su glucosa, pero hágalo bien.

- Lave sus manos y séquelas antes de hacerse el examen.
- Preste atención a las fechas de expiración de las tiras reactivas del examen, si utiliza este método.
- Use una gota de sangre lo suficientemente grande.
- Antes de pincharse, el área de su piel debe estar seca y desinfectada con alcohol.
- Asegúrese de que el medidor esté en la colocación correcta.
- Mantenga su medidor limpio.
- Siga las instrucciones del examen cuidadosamente.
- Escriba los resultados y muéstrelos a su médico.

"El azúcar normal deseable en la sangre tienen que oscilar entre 60 y 110 mg/dl. Si en la prueba de glucosa sanguínea en ayunas se detecta un nivel de glucosa en la sangre entre los 101 y 125, significa que la persona tiene una diabetes latente y podría desarrollar diabetes en el futuro", menciona la endocrinóloga Loría.

¿Con qué frecuencia?

La respuesta la tiene su médico. Es él quien le debe indicar cuán frecuentemente y de qué forma debe chequear su nivel de azúcar en la sangre. Aunque cuando se sienta enfermo o estresado, esté cambiando su medicamento o si está embarazada, los médicos le aconsejarán hacerlo con mayor constancia.

Empero, los tiempos rutinarios de examen se basan en el tipo de medicina que toma y en cuán bien controlados estén sus niveles de azúcar.

Fotografía: Jeffrey Arguedas

Para los pacientes de diabetes, existe la prueba hemoglobina glicosilada, la cual permite conocer más acertadamente el promedio de los niveles de glucosa en la sangre, durante los últimos 3 ó 4 meses.

Como lo explica Cruz, esto sucede porque el azúcar es "pegajoso"; por lo tanto, la glucosa se adhiere a las proteínas del organismo, entre ellas a la hemoglobina, que es la encargada de transportar el oxígeno a través de la sangre y que viaja por el torrente sanguíneo durante aproximadamente 6 meses, recogiendo así la glucosa que se adhiere a ella.

Por tanto, si hay exceso de azúcar en la sangre durante ese tiempo, la hemoglobina contendrá mayor cantidad de glucosa, y será así muy útil para el monitoreo de personas diagnosticadas y tratadas como diabéticas.

Las recomendaciones sobre cuál es la mejor hora del día para hacer la prueba de glucosa, dependen en sus medicinas, sus horas de comer y su control de azúcar, pues el médico le sugerirá diferentes metas dependiendo de su situación.

Para chequear su nivel de azúcar en la sangre tendrá que pincharse un dedo para sacar una gota de sangre y realizar el examen. Existen aparatos con resortes que hacen este proceso mucho más fácil y menos doloroso.

Salud en sus manos

Monitorizar sus niveles de glucosa en sangre desde la comodidad de su hogar o lugar de trabajo podría salvarle la vida.

Dr. Orlando Gei Guardia, para BienESTAR

El automonitoreo domiciliar de la glicemia fue introducido en 1978, cuando se dispuso de las primeras cintas reactivas con glucosa oxidasa para determinar la glicemia –ya sea de manera visual o con un aparato medidor (glucómetro)– brindó al paciente diabético, a su familia y al equipo de salud, información clínica vital que no se podía obtener anteriormente.

Hoy por hoy, este método se ha simplificado con tiras "inteligentes" que minimizan el error en la toma de muestras, que luego se incorporan a un glucómetro más pequeño que un localizador, y da el resultado en pocos segundos. Además, poseen una memoria que permite guardar el valor (resultado), fecha y hora en que se realizaron las pruebas.

Múltiples beneficios

La ventaja del instrumento es ser también educacional, porque el paciente aprende a relacionar síntomas, actividades y la dieta con la glicemia. Aprende el impacto que tienen estas variables sobre la glicemia y durante la vida ordinaria, en su ambiente natural.

Fotografía: Liquid Library de Other Images

Esto motiva a los pacientes y los convierte en activos participantes en el manejo de su enfermedad. Usualmente se observa una mejoría psicológica con menos depresión y ansiedad, y mejorada sensibilidad interpersonal.

Es necesario que los pacientes o sus padres sean instruidos sobre esta metodología y que periódicamente se verifique la técnica de muestreo por parte del médico o de la enfermera especializada del equipo de salud.

Los esquemas de automonitoreo deben ser individualizados de acuerdo al paciente específico y al momento específico de evolución de la enfermedad. Permite determinar el llamado "patrón glucémico"; es decir, el perfil de las glicemias antes del desayuno, antes del almuerzo, antes de la cena, dos horas después de las comidas y, ocasionalmente, antes de acostarse y/o a las 3 de la mañana.

Sí vale la pena

El automonitoreo es esencial para poder alcanzar la meta de la normalización de las glicemias y de la hemoglobina glicosilada. Pocas técnicas han sido tan productivas como esta en el manejo más científico de los pacientes diabéticos, ayudando en forma importante en la prevención y/o retardo de las devastadoras complicaciones de la diabetes. B

Autor: Dr. Orlando Gei Guardia, coordinador nacional del Posgrado en Endocrinología de la Universidad de Costa Rica.

GNC

En GNC podrá encontrar este fórmula y otros productos como minerales, vitaminas y por supuesto nuestros multivitamínicos que le ayudarán a tener un mejor estilo de vida.

Problemas de Diabetes?

Diabetic Nutrition Plan

6 principios para vivir a plenitud

Tener diabetes no significa el fin de la vida. Siguiendo unos cuantos cuidados sencillos, usted ni sentirá los efectos de esta enfermedad.

Aunque sabemos que cada persona con diabetes tiene necesidades distintas y un equipo médico de cabecera (compuesto por especialistas de varias ramas), se pueden citar algunas recomendaciones básicas para garantizar una vida de calidad.

Por eso, BienESTAR comparte con usted 7 principios de oro para el buen cuidado de la diabetes, los cuales le harán vivir, como dicen, "con toda la pata". ¡Anímese! Son sencillos y fáciles de poner en práctica.

1. Instrúyase

Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. Cuanto más sepa, mejor. Así podrá colaborar con las recomendaciones que le haga el médico, y se reducirá el riesgo de tener complicaciones.

Lo primero que debe saber es cuál tipo de diabetes padece. Recuerde: la diabetes tipo 1 requiere la insulina todos los días, y la diabetes tipo 2, en muchos casos, necesita de pastillas o insulina para ser tratada, aunque la dieta y la actividad física diaria ayudan a controlarla.

Si la diabetes se detecta y se trata a tiempo, es posible evitar problemas de salud posteriores. Si usted es una persona con alto riego de padecerla, lo más recomendable es realizarse una prueba de laboratorio, ya que muchas personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas y no saben que la padecen.

2. Atención regular

Si tiene diabetes, es importante que visite regularmente a su médico para que compruebe que su plan de tratamiento está funcionando. De lo contrario, debe pedirle que le ayude a cambiarlo.

Pregúntele al especialista con qué frecuencia debe hacerse los chequeos, y anote la fecha y la hora de sus citas, para que no las olvide.

Si le van surgiendo dudas o preocupaciones, escríbalas en un mismo lugar para que así pueda mencionarlas a su médico en su próxima visita.

3. Aprenda cómo controlarla

Aprender a controlar su diabetes le puede ayudar a mantenerse saludable y prevenir complicaciones.

Usted debe participar en el control de su diabetes. ¿Cómo? Hablando con su especialista sobre sus necesidades especiales para controlarla, la forma en que puede mejorar los niveles de glucosa en su sangre, el colesterol y la presión arterial.

También siguiendo un régimen alimenticio controlado, chequeando sus pies todos los días, ingiriendo los medicamentos indicados y chequeando los niveles de azúcar en su sangre.

Para un óptimo control, debe visitar al médico general por lo menos dos veces al año; al oculista, cada año, e informarle de cualquier cambio en su visión; al dentista, dos veces al año, y a cualquier otro especialista que su médico le aconseje.

4. Cuide los factores clave

Un diabético debe cuidar los tres factores clave de esta enfermedad: el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Pregúntele al experto cuáles son las mejores maneras de controlar estos factores y definan juntos cuáles deberían ser sus metas.

Debe tener en cuenta que antes de tomar cualquier medicamento sin prescripción, vitaminas o productos hechos a base de hierbas, debe preguntar a su médico cómo pueden afectar su diabetes o los medicamentos que ya toma. Además, chequéese la glucosa sanguínea regularmente.

5. Consulta médica

Su médico de cabecera o especialista es su mejor aliado para enfrentar la diabetes. Recuerde que los exámenes médicos ayudan a prevenir las complicaciones o a encontrarlas más temprano (que es cuando es más fácil controlarlas).

Además de los chequeos del nivel de glucosa sanguínea, de presión arterial y de colesterol, usted también necesitará realizarse estos exámenes, aunque de forma menos seguida: examen de los pies, prueba de triglicéridos, chequeo completo de los ojos con dilatación de las pupilas, análisis de orina para verificar problemas en los riñones y el examen dental.

6. Prevenga complicaciones

Un control adecuado del nivel de glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol, previene problemas causados por la diabetes como: ataque al corazón, derrame cerebral, problemas de los ojos y de los riñones, daño a los nervios, impotencia, amputación de un pie o una pierna, enfermedad de las encías y pérdida de los dientes.

Registro
de cuidados para la diabetes

¿Cuáles exámenes y cuándo hacerlos?	
Un examen de los pies.	En cada visita
Examen dental para prevenir la enfermedad de las encías y pérdida de los dientes.	Dos veces al año
Prueba de triglicéridos *(un tipo de grasa de la sangre)*.	Cada año
Un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.	Cada año
Un examen completo de los pies para revisar la circulación, la pérdida de sensación, ampollas o cambios en el aspecto.	Cada año
Análisis de orina para verificar si tiene problemas de los riñones.	Cada año
Vacuna contra la gripe o influenza	Cada año

PRUEBA A1C (PROMEDIO DE GLUCOSA SANGUÍNEA) Mi meta_____

Fecha	Resultado

La meta sugerida del A1C para la mayoría de personas con diabetes es menos de 7 por ciento.

AUTOMONITOREO DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) SANGUÍNEA

Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta	Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta
Antes de las comidas:	80-120	_____	A la hora de acostarse:	100-140	_____

Plasma	Meta sugerida	Mi meta	Plasma	Meta sugerida	Mi meta
Antes de las comidas:	90-130	_____	A la hora de acostarse:	110-150	_____

AUTOMONITOREO DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) SANGUÍNEA

Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta	Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta
Antes de las comidas:	80-120	_____	A la hora de acostarse:	100-140	_____

Plasma	Meta sugerida	Mi meta	Plasma	Meta sugerida	Mi meta
Antes de las comidas:	90-130	_____	A la hora de acostarse:	110-150	_____

La meta sugerida del A1C para la mayoría de personas con diabetes es menos de 7 por ciento.
Nota: Para sacar provecho de estas tablas de control, fotocópielas, engrápelas y únalas al expediente que llevará a su médico. De esta forma, su proveedor de salud tendrá un registro completo sobre su situación.

PESO Mi meta _____

Fecha	Resultado

PRESIÓN ARTERIAL Mi meta _____

Fecha	Resultado

La meta para la presión arterial para la mayoría de personas con diabetes es menos de 130/80 mm/Hg.

COLESTEROL (LDL) Mi meta _____

Fecha	Resultado

La meta de LDL para la mayoría de personas con diabetes es menos de 100 mg/dl.

TRIGLICÉRIDOS Mi meta _____

Fecha	Resultado

La meta de los triglicéridos para la mayoría de personas con diabetes es menos de 150 mg/dl.