



por Angie López

¿Vida normal con diabetes? Sí es posible

El diagnóstico de esta enfermedad no tiene por qué ser una sentencia de muerte, aunque sí requiere cambios en el estilo de vida de quien la padece y un control médico estricto para mantenerla bajo control.

La diabetes no es sinónimo de muerte. Por el contrario, quien la padece puede llevar una vida completamente normal, claro está, si implementa hábitos saludables, cumple con el tratamiento prescrito por el especialista y se mantiene bajo supervisión médica constante.

Es decir, si bien el diagnóstico de este padecimiento crónico debe marcar el inicio de una serie de cambios, no implica una existencia llena de limitaciones y de privaciones, como se creía hace algunos años, pues hoy se sabe que la persona con diabetes pue-

de seguir disfrutando, con medida.

“La diabetes hasta el momento no tiene cura, una vez sobrepasados los límites de glicemia establecidos, el diagnóstico es irreversible. No obstante, es una enfermedad tratable que, con un adecuado control y seguimiento, permite a los individuos que la padecen llevar una vida prácticamente normal”, explicó la endocrinóloga del Hospital Clínica Bíblica, Laura Ulate Oviedo.

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando los niveles de glucosa en sangre son elevados y superan los 126 miligramos de azúcar por

decilitro de sangre (mg/ dl) en ayunas, cuando el parámetro normal es de 100 mg/ dl.

Dicha enfermedad puede causar ceguera, insuficiencia renal, amputación y riesgo de muerte prematura, si no se mantiene en control o se detecta tardíamente.

Existen dos tipos de diabetes, la 1 o juvenil, que es cuando el cuerpo deja de producir insulina, y la 2 que tiene como causas el sedentarismo y la obesidad. Por lo tanto, en estos factores modificables se encuentran las claves para mantener la enfermedad a raya: activi-

DIABETES EN NÚMEROS

- En Costa Rica, la prevalencia de diabetes es del 10,8%, según la última encuesta del Ministerio de Salud.
- Ese estudio coloca al país en uno de los primeros de la región en cuanto a prevalencia de este mal.
- El Atlas de Diabetes, publicado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés), en diciembre del 2015, estima un crecimiento del 60% en la prevalencia para el 2045, en países en vías de desarrollo, entre ellos los centroamericanos.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su primer Informe Mundial sobre la Diabetes, lanzado en el Día Mundial de la Salud, el 6 de abril de este año, reveló que, en América, una de cada 12 personas, es decir, 62 millones, viven con diabetes y que este padecimiento es la cuarta causa de muerte.

dad física, alimentación adecuada y por supuesto medicación, afirmó Ulate.

Tratamiento integral

Datos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) afirman que el ejercicio físico mejora el control de glucosa, aumenta la sensibilidad de la insulina, incrementa la masa muscular y disminuye el tejido adiposo visceral en el que se concentran gran cantidad de toxinas. Es importante indicar que un médico debe recomendar el plan de actividad física que mejor se adecúe a cada persona, luego de una evaluación detallada.

Resultados de estudios internacionales revelan que la persona diabética que hace ejercicio reduce o, incluso, puede llegar a eliminar la medicación (decisión que solo compete a un médico), lo que demuestra cómo el movimiento del cuerpo impacta de gran forma a la enfermedad y devuelve calidad de vida al paciente.

En una persona sana, pero sobre todo una con antecedentes familiares de diabetes, la Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda un programa de 150 minutos por semana de ejercicio moderado a vigoroso, para reducir el

riesgo de desarrollar diabetes tipo dos.

Luces de alarma

La doctora Ulate afirma que, en las primeras fases de la enfermedad, puede que no se presenten síntomas, por lo que el mal pasaría inadvertido y se detectaría en etapas avanzadas, lo que iría de la mano con la aparición de complicaciones, por eso la importancia de un tamizaje precoz en pacientes con riesgo de sufrir diabetes.

Sin embargo, según la especialista, en otras etapas del mal, el paciente puede tener visión borrosa, pérdida de peso, producción excesiva de orina (poliuria), sed excesiva (polidipsia), cansancio y somnolencia, retraso en la curación de heridas y mayor frecuencia de procesos infecciosos.

Si existen antecedentes familiares de diabetes, es vital prevenir el mal con un estilo de vida saludable y realizarse chequeos médicos frecuentes. Si ya tiene la enfermedad, es fundamental contar con el acompañamiento del especialista. El Hospital Clínica Bíblica cuenta con consulta médica especializada, laboratorio con tecnología de punta y programas de educación médica para la población. ▣

ARMAS CONTRA EL MAL

- Mantenga una alimentación saludable. Restrinja alimentos que contengan azúcar.
- Coma menos grasa y sal.
- Consuma más ensaladas y vegetales verdes.
- No coma frituras.
- Respete los horarios de comida. No omita tiempos de comida.
- Realice actividad física. Debe ser un plan elaborado por su médico.
- Cumpla con el tratamiento prescrito por el especialista.
- Cuide sus pies. Revíselos a diario para detectar o descartar lesiones.
- No fume y no consuma alcohol.

