



Un diabético se inyecta insulina, uno de los tratamientos contra la enfermedad. :: LA VERDAD

# DIABETES Y ALIMENTACIÓN

Los enfermeros ofrecen una serie de pautas para llevar una vida saludable **COEMUR**

**L**a diabetes es una enfermedad crónica que afecta al 6% de la población, con un aumento en la posibilidad de contraerla a medida que una persona envejece, de modo que por encima de los 70 años la padece alrededor del 15% de este colectivo.

Su aparición se debe a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la que produce es de calidad inferior. La insulina es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre. Cuando falla, origina un aumento excesivo del azúcar que contiene la sangre, o hiperglucemia.

## Recomendaciones

El colectivo profesional de enfermería está cualificado para marcar unas pautas de alimentación al paciente diabético con la finalidad de que lleve una vida normal sin que esta enfermedad interfiera en la actividad cotidiana. Todo diabético ha de seguir como pauta general la base de la alimentación saludable y llevar control sobre los siguientes parámetros: energía, kilocalorías o calorías; los nutrientes; el índice glucémico; las técnicas de preparación y cocción de alimentos; la sustitución del azúcar por edulcorantes artificiales; la hidratación; suplementos de vitaminas y minerales y los productos recomendados para personas con diabetes.

Un diabético puede llevar una vida normal, aunque tendrá que tener en cuenta una serie de pautas para mantener las glucemias controladas. En su centro de salud encontrará a un profesional de enfermería preparado para ayudarle a llevar una vida saludable. Todos estos consejos de enfermería

puede encontrarlos en 'www.infermeravirtual.com'.

## Comer con cabeza

Los enfermeros recomiendan respetar todas las comidas, sobre todo las personas que se administran insulina de acción rápida o retardada. Esto incluye los suplementos de media mañana, la merienda y el tentempié de antes de acostarse, para evitar las hipoglucemias. Si se come fuera de casa, se aconseja elegir los alimentos cocinados a la plancha, al horno, al vapor o salteados. Al otro lado de la balanza se encuentran los alimentos fritos, rebozados y los cocinados con mucho aceite, porque son más calóricos.

## Reposar y dormir

Estudios experimentales han demostrado que dormir suficientemente mejora la capacidad del cuerpo para generar insulina y, por lo tanto, ayuda a controlar la aparición de la diabetes. Además, si el sueño no se interrumpe frecuentemente durante la noche, se mantiene la actividad metabólica y disminuyen los niveles de la hormona cortisol (el aumento de los niveles de cortisol incrementa el hambre y disminuye la quema de calorías). La privación del sueño disminuye la tolerancia a la glucosa y compromete la sensibilidad a la insulina.

En este sentido, se aconseja tomar una serie de medidas que ayuden a dormir y a descansar mejor, como tomar una cena suave dos horas antes de acostarse. Evitar las comidas pesadas, las sustancias excitantes, como el café, el te, las bebidas con cafeína y las bebidas alcohólicas.

Consumir alimentos ricos en triptófano, presente en la leche, los plátanos, las aves y el pescado azul. Y nu-

## EN BREVE

### Alerta

**Síntomas:** Frecuencia en orinar. Hambre inusual. Sed excesiva. Debilidad y cansancio. Pérdida de peso. Irritabilidad y cambios de ánimo. Sensación de malestar y vómitos. Infecciones frecuentes. Vista nublada. Cortaduras y rasguños que no se curan. Picazón o entumecimiento de los pies y las manos.

### Hábitos saludables

**Prevención:** Está comprobado que la de tipo 2, al estar relacionada con la obesidad, se puede tratar de evitar adoptando unos hábitos de vida saludables. Estos pasan por: evitar el sobrepeso y la obesidad, realizar ejercicio físico de forma regular, abandonar el tabaco y las bebidas alcohólicas y seguir una dieta alimentaria sana.

### Eficacia

**Tratamiento:** dieta, ejercicio físico y medicación para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad y minimizar, así, el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad. Existen fármacos hipoglucemiantes orales, la administración exógena de insulina, jeringuillas de un solo uso, plumas para inyección de insulina y jeringas precargadas como métodos para tratar la enfermedad.

## INFÓRMATE

**'Infermera virtual'.** Proyecto en el que colabora el Coemur y donde pueden encontrar estos y otros consejos. 'www.infermeravirtual.com'.

trientes ricos en hidratos de carbono complejos, que estimulan la secreción de insulina y aumentan la disposición del triptófano para formar serotonina. Se recomienda también hacer un poco de actividad física durante el día.