

10

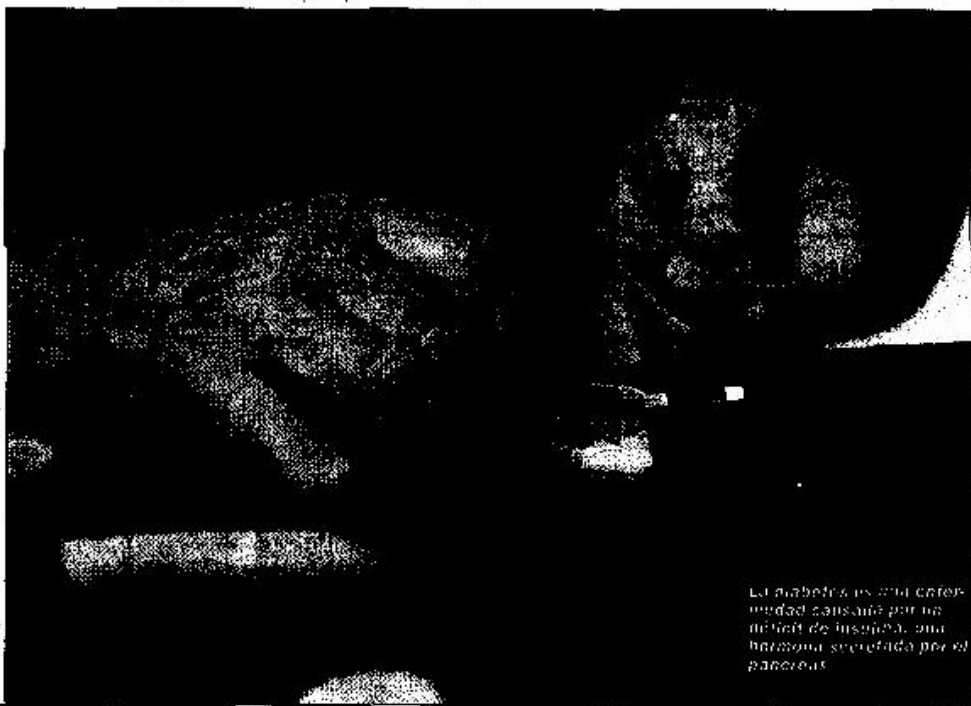
metro

Salud & estética

EDICIÓN • jueves 4 de junio de 2002

Diabetes... ¿ejercicio y dieta o medicamentos?

Si tiene más de 40 años, una dieta cargada de carnes rojas y productos grasos puede hacer que la diabetes golpee a su puerta. Los especialistas están promoviendo un cambio de vida donde reine una dieta equilibrada y más ejercicio físico.



¿Sabía que una de cada tres personas en los países desarrollados padece de diabetes pero... no lo sabe? En las personas que superan los 40 años, han aumentado los ca-

La diabetes es una enfermedad causada por un déficit de insulina, una hormona secretada por el páncreas.

¡EN VERANO MAS QUE NUNCA!
Limpia, protege e hidrata tu piel con productos NATURALES

BardalGyn Higiene Intima - BardalGyn Body gel de ducha
Indicaciones: Calma el picor y la irritación de la piel alterada por:
• Hongos • Frotisios • Pie de atleta • Dermatitis atópica
• Lesiones acromatosas

BardalGyn Hidroyital - Crema hidratante y nutritiva
Indicaciones: • Piel seca y deshidratada • Prevención de estrías
• Rehidratación profunda después del sol

De venta en Farmacias

sos considerablemente en el último tiempo, según los datos de la Sociedad Española de Diabetes, en la mayoría de los países desarrollados, esta enfermedad se sitúa entre el cuarto y octavo lugar como causa de muerte.

El problema es que no muchos saben que la padecen. La educa-

dón y la prevención, según los expertos, son claves para enfrentar esta enfermedad que sólo en España causa la muerte de 24 personas por cada cien mil habitantes y mayormente de mujeres.

La diabetes es una deficiencia causada por una falta de insulina, una hormona secretada por el

páncreas. La mayoría de las personas con esta enfermedad -aproximadamente el 95% - tiene diabetes tipo 2 (su páncreas produce poca insulina para controlar el azúcar en la sangre). Los pacientes con diabetes tipo 1 apenas si producen insulina. Entre los diabéticos que no dependen de la in-

salud & estética

ulina, la primera causa de muerte son los infartos.

Desgraciadamente, pueden pasar muchos años antes de que la mitad de las personas diabéticas del tipo 2 se den cuenta que están enfermas, y, casi siempre, se percatan cuando aparecen complicaciones graves como enfermedades del corazón, la pérdida de la visión o enfermedades del riñón.

¿Qué hacer? Hace algunas semanas, un grupo de investigadores del Instituto de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de Estados Unidos dio a conocer un estudio donde se hace hincapié en el combate de la diabetes sin fármacos.

Medidas para prevenir

Según el estudio, el aumento de ejercicio, ingerir poca grasa y perder algo de peso pueden ser medidas más efectivas para prevenir la diabetes que el fármaco metformina. Los investigadores descubrieron que cuando las personas en riesgo de diabetes cambiaron su estilo de vida, la probabilidad de desarrollar la enfermedad disminuyó en un 58% en comparación con las personas que sólo tomaron metformina (redujo el riesgo en un 31%).

En otras palabras, una dieta donde abunden las carnes rojas, los productos lácteos abundantes en grasa y panes horneados y elaborados con azúcar aumentan la probabilidad de desarrollar la diabetes que aparece en la edad adulta (de tipo 2). Mientras que sucede

todo lo contrario con las frutas, vegetales, granos integrales, pescado y pollo.

El doctor especialista de Cruz Blanca, Miguel Molina, señala que cuando se verifica el comienzo de la diabetes se puede tratar con una dieta estricta, pero enfatiza que es imposible que con el paso del tiempo se pueda mantener solamente este tratamiento, y que se requiere la aplicación de fármacos. "Una dieta específica baja en azúcar es fundamental, pero se requieren medicamentos en algunos pacientes o si no, no se normalizan. Depende de cada enfermo", destaca.

Predisposición a la enfermedad

Lo mismo considera el doctor Alberto Goday: "La prevención se puede aplicar sobre todo a las personas que poseen predisposición para desarrollar esta enfermedad. Ahí es muy importante hacer una dieta equilibrada, mantener una vida saludable, hacer ejercicio en la vida diaria. Eso evita los riesgos".

Asimismo, argumenta que cuando la persona ya posee diabetes, la primera opción terapéutica es una dieta de acuerdo a la edad y al peso, y también ejercicio. "Este camino es fundamental para el tratamiento pero no se puede hacer en todas las circunstancias. Muchas veces con estas medidas se pueden controlar algunos casos, no todos y algunos casos sí requieren de medicamentos orales o de insulina", afirma.



Los especialistas recomiendan mantener una dieta equilibrada para prevenir o controlar la diabetes y bajar el consumo de forma controlada.

Tipos de diabetes

En la diabetes de tipo 1 (aquella que afecta a los jóvenes) siempre es necesario un tratamiento con insulina. En cambio, en la de tipo 2 (la que afecta a los adultos) se inicia el tratamiento con un cambio en la calidad de vida, pero con el tiempo se puede requerir los medicamentos orales.

Síntomas

¿Cómo saber si tengo diabetes? Entre los síntomas para detectarla están el aumento del apetito, aumento de la sed, orinar de forma excesiva, y la pérdida de peso a pesar de aumentar la ingesta alimentaria. Sin embargo, también

en muchos casos no se presentan síntomas y de allí la importancia de realizarse al menos una vez al año un control médico preventivo, sobre todo, una vez superados los 40 años.

El diagnóstico de la diabetes se hace en base a los niveles de azúcar en la sangre o realizando un test de tolerancia oral a la glucosa (administración de una cantidad estandarizada de glucosa).

Pero algo hay que tener claro. Si el médico diagnostica la enfermedad, ésta no desaparece. En otras palabras, una vez que se instala, es una condición crónica, no se puede mejorar. Pero aunque suene pesimista, a través de una

actividad física regular y alimentación sana, puede mantenerse un cierto control.

Uno de los factores a controlar son los tradicionales alimentos para diabéticos. Éstos deben tomarse con precaución, sin llegar al abuso, y adquiriendo sólo aquellos que el especialista haya recomendado. Además, los diabéticos deberían reducir su consumo de dulces y alcohol, y mantener una vida hipocalórica. Por otra parte, un simple paseo de al menos 30 minutos de duración constituye un ejercicio idóneo, ya que no se recomiendan los ejercicios violentos.

Caterine Galaz