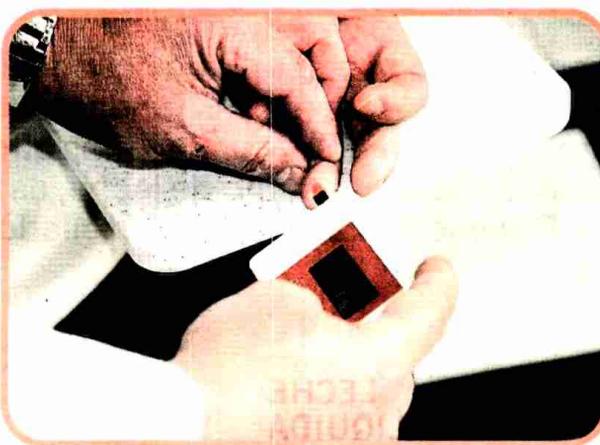


Cuando el azúcar amarga

La diabetes es una enfermedad crónica y hoy por hoy, incurable, pero se puede vivir con ella. Componentes genéticos, alimentarios o virales pueden motivarla

PE.

La diabetes se produce como consecuencia de una mala utilización de los azúcares contenidos en los alimentos debido a la falta de insulina. A causa del déficit de insulina y de la necesidad de su aportación, la diabetes infantil se denomina Diabetes Insulino-dependiente o Diabetes Mellitus tipo I. Para proteger a los niños de la diabetes lo mejor es alimentarlos con una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras y baja en grasas y azúcar, contraria a la comida basura o la bollería industrial tan popular entre los niños. El constante aumento de peso, particularmente entre los niños, los predispone a la diabetes y a enfermedades asociadas con ese problema de salud. Por ello, es imprescindible enseñar a sus hijos la importancia de alimentarse saludablemente y combinar ese hábito con la actividad física. «La mayoría de casos de diabetes infantil es hereditaria; los niños afectados por esta enfermedad suelen tener padres o abuelos diabéticos. Pero a pesar que el papel que juega la genética en la presentación de diabetes es más importante, las variables ambientales como la alimentación o un virus también tienen una participación en la enfermedad», asegura el médico Alfredo Martínez Sierra.



Medición de la diabetes.P.G.

Llevar una vida normal

Para diagnosticar la diabetes es necesario realizar un prueba de sangre. «Si el paciente tiene algunos de los síntomas clásicos de la diabetes como orinar frecuentemente, tomar abundante cantidad de fluidos debido a la sed y pérdida inexplicable de peso, es posible que el niño sea diabético. Otro de los síntomas es que a pesar de que el niño diabético come más, las células no tienen energía suficiente y se produce la movilización de sus propias reservas energéticas. Por esta razón, el niño diabético adelgaza y se cansa. La única forma de asegurarse es realizar la prueba de la curva de glucemia. Para ello se suministra al paciente 50 gramos de glucosa diluida en agua y después se miden los niveles de glucemia a la media hora, a la hora y a las dos horas. Si la glucemia a las dos horas es mayor que 150, se diagnosticará al niño de diabetes. Por ello, cuanto antes se diagnostique y se inicie el tratamiento será mejor y hoy en día la única solución para el tratamiento de la diabetes infantil es la insulina.

Esta insulina tan sólo se puede administrar mediante una o varias inyecciones diarias y los niños deben aprender a inyectársela», asegura Alfredo Martínez Sierra. El coma diabético puede llevar al niño, incluso, a la muerte. Es por eso que la administración de insulina es muy importante, así como el control diario de los niveles de azúcar y seguir las recomendaciones que todo niño diabético recibe.

Es aún imposible actuar sobre todos los factores que influyen en el control de la diabetes. Existen otros factores que son modificables. Es por ello que el controlarlos está en manos de los pacientes y sus familias. No importa cuál haya sido el origen de la diabetes, la glucosa en la sangre depende siempre de qué, cuándo y cuánto se coma. «La glucosa es el principal azúcar en la sangre y la fuente más importante de energía del organismo. Si el niño tiene un trastorno de la tolerancia a la glucosa o diabetes, la glucosa en la sangre puede subir demasiado al comer en exceso y el paciente puede enfermarse. Además, no hay que olvidar que la glucosa en la sangre sube o baja demasiado si no se toma la cantidad correcta del medicamento para la diabetes», asegura Alfredo Martínez Sierra.



Aparato medidor de la glucosa.P.G.

Concienciación

Es imprescindible que los niños diabéticos sean conscientes de su enfermedad, y tener mucha precaución a la hora de su alimentación, asegurando un equilibrio nutricional correcto que les permita mantener el peso y favorecer un crecimiento normal. Para eso, el niño tendrá que recibir a través de la dieta la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales adecuados para su edad, pero evitando tanto la hipoglucemias como la hiperglucemias. Por ello, la frecuencia de comidas se debe adaptar al régimen de administración de la insulina. Como deben llevar una vida normal, hay que prestar mucha atención y cuidar su glucemia cuando vayan a desarrollar una actividad física. Necesitan que sus valores se encuentren entre 100 y 200 mg./dl. por día. Para ello, muchos profesionales recomiendan el consumo de alimentos 30 minutos antes del ejercicio y consumir quesos magros, frutas, yogur, pan o galletas. Recuerde que esto siempre debe ser supervisado por un profesional de la salud ya que el consumo de productos dietéticos y para diabéticos debe siempre ser controlado, consultado y recomendado por un especialista. Con el fin de ofrecer un mayor apoyo y orientación a las familias con niños con diabetes, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha editado un libro titulado «Lo que debes saber sobre la diabetes infantil» que se puede descargar a través de Internet.