

Día Mundial de la Diabetes

14 / nov

La Organización Mundial de la Salud, estima que en el mundo existen más de 370 millones de personas que tienen diabetes, sin embargo cerca de la mitad no lo saben. El Día Mundial de la Diabetes se instauró en 1991, como una forma de crear conciencia entre la población en general, sobre las causas, los síntomas y las complicaciones de dicho mal, así como de la gran importancia de prevenir esta enfermedad.

Atentamente
Comité Editorial

Radiografía de la diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica de tipo crónico, causada por múltiples factores. Su principal característica es una hiperglucemia crónica, es decir, una elevación de los niveles de glucosa en la sangre por encima de lo recomendado, como consecuencia de distintas anomalías en la secreción o el efecto de la insulina.

Los números en México

En los años sesenta, la diabetes se encontraba en el lugar número diecinueve entre las principales causas de mortalidad entre nuestro país, situación que fue cambiando con el paso de los años, de tal forma que en la década de los ochentas ocupó el noveno puesto, luego el cuarto en 1990 y hoy en día representa la segunda causa de muerte, sólo por debajo de los males del corazón (Dirección General de Epidemiología-Secretaría de Salud).



Actualmente, el paciente que vive con diabetes tiene de dos a cuatro veces más riesgo de presentar un derrame cerebral, en comparación con las personas que no tienen diabetes y además se estima que entre el 60 y 65% de los enfermos también padecen hipertensión, lo que complica aún más su manejo. Asimismo, cabe señalar que dicho trastorno es la principal causa de ceguera en los adultos de nuestro país.

Por otra parte, la neuropatía o daño a los nervios se presenta en el 50% de los casos, misma que aumenta con el grado de descontrol, por lo que se estima que entre un 60 y 70% de los pacientes tiene un detrimento de moderado a severo. Así, el pie diabético, una afección secundaria a la neuropatía, representa una de las principales causas de hospitalización y el 70% de los casos termina en amputación. La diabetes es responsable del 60% de los individuos con insuficiencia renal terminal, es decir, cuando los riñones ya no son capaces de atender las necesidades del organismo para su sobrevivencia. Por si fuera poco, esta enfermedad se ve asociada también con alteraciones cardíacas y cerebrovasculares. De hecho, éstas son las principales causas de muerte entre los pacientes.

Pero, ¿por qué ocurre?

La sangre se encarga de transportar la glucosa, ingerida principalmente a través de los alimentos, a todas las partes del cuerpo. La insulina por su parte es una hormona que es producida por el páncreas, que ayuda a dicho azúcar a entrar a las células, donde es empleada como el combustible más importante. Sin embargo, si el páncreas no produce suficiente insulina o si ésta no funciona de modo adecuado, la glucosa no puede ingresar a las células, lo que provoca su acumulación de manera crónica en la sangre, afectando de forma progresiva distintos órganos, hasta que con el paso de los años llegan a presentar alguna lesión, disfunción o insuficiencia.

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Entre los síntomas más comunes de la diabetes se encuentran:

- Tener mucha sed.
- Orinar con frecuencia.
- Tener mucha hambre.
- Bajar de peso sin una explicación aparente.

- Sentir picazón en la piel.
- Perder la sensibilidad en los pies.
- Visión borrosa.

A veces, las personas con diabetes llegan a experimentar uno o más de estos signos antes de darse cuenta de que tenían la enfermedad, aunque también es posible que no hayan experimentado ningún síntoma hasta su diagnóstico. Por eso es importante, que todos los adultos mayores de veinte años, así como los adolescentes con obesidad u otros factores de riesgo, se practiquen una prueba de detección de la diabetes cada tres años, para medir su nivel de glucosa en la sangre y establecer un diagnóstico oportuno de la enfermedad (Norma Oficial Mexicana para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus).

Si el resultado de la glucosa capilar en ayuno se encuentra entre 100 y 125 mg/dl, se establece un diagnóstico de prediabetes y diabetes si la cifra en el mismo estudio se encuentra por encima de 126 mg/dl (Norma Oficial Mexicana). La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no tanto como para diagnosticar la diabetes. Sin embargo, estas personas corren un elevado riesgo de padecer la enfermedad y de sufrir enfermedades del corazón y derrame cerebral.



No podemos ignorar que la diabetes es una enfermedad que puede acarrear graves complicaciones a la salud, disminuyendo la calidad de vida de quien tiene esta condición y de su familia. Por lo tanto, es indispensable hacer algunos cambios en el estilo de vida, que pueden ser difíciles en un principio, pero que bien valen la pena a cambio de la salud.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Diabetes en los niños

Hasta hace poco tiempo, la diabetes más común entre los niños y adolescentes era la tipo 1, conocida también como "juvenil". La característica más importante de ésta, es que el páncreas no produce insulina, la sustancia que ayuda a que la glucosa entre en las células para darles energía, por lo que es necesario que dicha hormona sea administrada como un medicamento.

No obstante, en la actualidad, cada vez más niños y jóvenes sufren de diabetes tipo 2. Anteriormente, a ésta se le solía llamar "del adulto", pero ahora también se ha vuelto común encontrarla entre las personas de menor edad, debido al aumento en la prevalencia de la obesidad infantil.



¿Quiénes corren mayor riesgo?

Son varios los factores que pueden elevar la propensión a la diabetes de tipo 2 en los niños:

- Tener sobrepeso u obesidad.
- No realizar actividad física.
- Tener antecedentes familiares de diabetes en padres o hermanos.
- Si la madre tuvo diabetes gestacional (una forma temporal de la enfermedad que sucede durante el embarazo).

Por fortuna, es posible prevenir la diabetes de tipo 2 durante la infancia de sus hijos, ayudándolos a mantener un peso saludable y haciendo ejercicio.

Para los niños que tienen diabetes, la base de un tratamiento eficaz requiere que los muchachos se encuentren motivados y participen activamente en el control de su enfermedad, siguiendo una alimentación sana, realizando actividad física, midiendo sus niveles de glucosa en la sangre con regularidad y tomando los medicamentos que el médico le haya recetado.

Esto se escucha fácil, pero hacer que los adolescentes cumplan con su tratamiento puede ser muy difícil para ellos, dado a que no quieren ser diferentes a sus amigos.

El estado emocional de los pequeños pacientes

Cuando a un niño se le diagnostica con diabetes, sus padres tienden a dedicar mucho tiempo a pensar en las consecuencias físicas de la enfermedad en la vida de su hijo, pero no siempre se detienen a meditar acerca del daño emocional.

Por eso, es importante que los papás reconozcan los distintos sentimientos que sus hijos pueden experimentar y aprendan estrategias para ayudarlos a afrontarlos.

Aislamiento. La diabetes puede hacer que los pequeños pacientes se sientan diferentes con respecto a sus compañeros de clase, amigos y primos, situación que empeora cuando no conocen a alguien más de su edad que esté pasando por el mismo problema.

Negación. Debido a la necesidad de los niños y adolescentes de formar parte de un grupo y ser como los demás, pueden simular que no padecen la diabetes, algo que puede llegar a ser muy peligroso si no llevan un control adecuado o no siguen una alimentación correcta.

Depresión. Los sentimientos de tristeza y desesperanza son habituales en los niños con diabetes, por lo que es común que lloren bastante, pierdan el apetito, se sientan cansados o presenten cambios en sus hábitos de sueño.

Enojo y resentimiento. No es raro que los hijos se enfaden con sus padres, ya que son ellos quienes normalmente se encargan de supervisar sus pruebas de glucosa y su tratamiento.

Miedo. La enfermedad, las constantes visitas al doctor, las inyecciones y la posibilidad de tener problemas de salud a largo plazo, son cosas que pueden asustar mucho a los

niños, especialmente cuando sus padres no se han encargado de proporcionarles una información adecuada acerca de la diabetes.

Dependencia. Cuando un niño se entera de que tiene diabetes, puede empezar a comportarse como si fuera más pequeño de lo que es y a depender más de sus padres.

Cómo ayudarlos

Hable con él a menudo. Escuche con atención todo cuanto su hijo quiera decirle, antes de expresar su opinión.

Enfatice su independencia. Es importante que no lo sobreproteja. En lugar de ello, fomente la misma autonomía que esperaría en un niño de su misma edad.

Ayúdelo a encontrar sus puntos fuertes. La diabetes no define quién es, ni el rumbo de su vida, sólo se trata de una parte muy pequeña de él. Por ejemplo, tal vez es también un buen jugador de fútbol, un alumno muy brillante, un chico muy amable o un excelente hijo. Hágaselo saber.

Fomente el cuidado activo de su salud. Es importante hacerle entender que cuando un niño cuida bien de sí mismo y controla su enfermedad, puede evitar situaciones desagradables a corto y largo plazo.



Con el apoyo de sus padres, los pequeños con diabetes son capaces de asumir algunas de las responsabilidades implicadas en el control de su diabetes, lo cual suele ser muy positivo y que les ayuda a ganar confianza en sí mismos para otros aspectos de sus vidas.

Retinopatía diabética

Existe una serie de problemas oculares que los pacientes con diabetes pueden llegar a padecer, como consecuencia de su enfermedad. Se trata principalmente del glaucoma, la catarata y la retinopatía. Sin embargo, en este espacio vamos a abordar únicamente a esta última, debido a que representa una de las principales causas de ceguera.

La retinopatía ocurre cuando la diabetes daña a los pequeños vasos sanguíneos que irrigan a la retina, es decir, el tejido sensible a la luz que se encuentra situado en la parte posterior e interna del ojo.



La función de la retina es convertir a las imágenes que se proyectan en ella en señales eléctricas y enviarlas a través del nervio óptico hacia el cerebro, en donde son procesadas para percibir la forma de los objetos, identificar las distancias, detectar los colores y el movimiento. Por esta razón, para gozar de una buena visión es necesario contar con una retina saludable.

¿Cómo se produce la pérdida de la visión por retinopatía?

Los vasos sanguíneos dañados por la diabetes pueden afectar la visión de diferentes formas:

- Cuando la pared de los vasos sanguíneos se ve alterada, permiten el paso de líquidos hacia el interior del ojo, mismos que se acumulan en la parte central de la retina, llamada "mácula", nublando la visión. A esto se le conoce como edema macular y representa la principal causa de ceguera entre los pacientes con diabetes.
- Si los vasos sanguíneos que llevan oxígeno y nutrientes a la mácula se "tapan", entonces ocurre una pérdida de la visión, ya que la retina no recibe la sangre suficiente para funcionar correctamente.

- Debido a la diabetes, los vasos sanguíneos de la retina pueden volverse muy frágiles y romperse, provocando una hemorragia al interior del ojo. Cuando esto sucede, al principio la persona comenzará a ver unas "manchitas oscuras" que flotan en su campo de visión, hasta hacerse más grandes y nublar por completo la vista.
- Finalmente, los vasos sanguíneos y el tejido fibroso que los acompaña, pueden llegar a contraerse a tal grado, que causan un desprendimiento de la retina y con ello la pérdida de la visión, en muchos de los casos de manera definitiva.

¿Cuáles son los síntomas?

Con frecuencia, la retinopatía diabética no ofrece ninguna señal de advertencia temprana. Por esta razón, todas las personas con diabetes deben practicarse un examen completo de la vista con dilatación de las pupilas, por lo menos una vez al año.

A veces, los pacientes mencionan que sólo ven unas "manchitas de sangre que flotan". De ser así, acuda al oftalmólogo lo más pronto posible, ya que puede requerir de un tratamiento antes de que ocurra una hemorragia más seria. En otras ocasiones, dichas manchas desaparecen por sí solas, pero también en estos casos es primordial recurrir al especialista de los ojos.

¿Quiénes tienen más riesgo de sufrir este problema?

Es un hecho que todos los pacientes con diabetes corren el riesgo de desarrollar un problema de la vista. De acuerdo a la Asociación Panamericana de Oftalmología, después de veinte años con la enfermedad, el 90% de los casos de diabetes tipo I y 60% del tipo II, tendrán alguna forma de retinopatía. Además, dicho trastorno representa la primera causa de ceguera irreversible en el mundo, entre las personas de edad productiva (16 a 64 años).

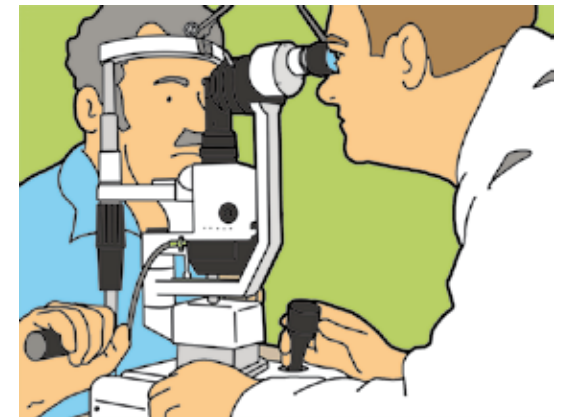
Por ello, es importante que todas las personas con diabetes se realicen un examen completo de la vista con dilatación de las pupilas, por lo menos una vez al año. Asimismo, la retinopatía también puede ser un problema para las mujeres embarazadas que padecen de diabetes, por lo que es fundamental que se practiquen un estudio para descartar cualquier problema de la visión.

¿Cómo se aborda este problema?

El edema macular, es decir, la acumulación de líquidos en la zona más sensible de la retina, se trata con cirugía láser. El procedimiento consiste en la realización de varios centenares de quemaduras pequeñas con el haz de luz, lo cual sirve para reducir el flujo de líquidos y su cantidad en la mácula.

De igual manera, la retinopatía proliferativa, la fase más avanzada de la enfermedad, se trata con un procedimiento conocido como fotocoagulación retiniana, mismo que ayuda a reducir los vasos sanguíneos anormales, los cuales sangran con mucha facilidad, realizando entre mil y dos mil quemaduras con láser en las áreas de la retina, lejos de la mácula.

En caso de tener mucha sangre en el centro del ojo, el paciente puede requerir de una vitrectomía para restaurar su vista. Dicho procedimiento se realiza bajo anestesia, en la que el especialista realiza una pequeña incisión y reemplaza el gel vítreo que está teñido, por una solución salina, debido a que ambos son muy similares en su composición.



El mejor modo de prevenir la retinopatía diabética es a través de un control adecuado de los niveles de azúcar en la sangre, así como de la presión arterial y la concentración de lípidos. Además, todos los pacientes con diabetes deben practicarse un estudio para descartar el problema por lo menos una vez al año y tal vez con mayor regularidad para aquellas personas que ya tienen un problema, pero que requieren de un monitoreo más cercano por parte del especialista.

Alimentación y diabetes

La diabetes es probablemente, una de las enfermedades crónicas en las que la nutrición ha adquirido una mayor relevancia. Por un lado, debido a la innegable relación existente entre la mala alimentación, el sobrepeso y la obesidad, con el desarrollo de insulinoresistencia y por otra parte, la evolución que han ido sufriendo a lo largo de la historia las recomendaciones nutricionales proporcionadas a los pacientes.

Hoy en día, la nutrición es un pilar fundamental en la prevención de la enfermedad, junto con la actividad física, en el tratamiento integral de los pacientes con diabetes y también para evitar las complicaciones crónicas asociadas a dicha condición.



Una planificación de los alimentos que formarán parte del estilo de vida del paciente, así como de su familia, es el primer paso para regular los niveles de glucosa en la sangre dentro de un intervalo óptimo, lo cual brinda además los siguientes beneficios:

- Le asegura que está consumiendo alimentos nutritivos.
- Contribuye a lograr un peso corporal sano.
- Mantiene el colesterol y los triglicéridos en niveles normales.
- Ayuda a prevenir las complicaciones asociadas a la diabetes.

La importancia de la planificación

Los alimentos se componen principalmente de carbohidratos, grasas y proteínas. Cada uno de estos nutrientes afecta de forma diferente a los niveles de glucosa en la sangre. Una vez que los pacientes llegan a

comprender de qué forma lo hacen, estarán en condiciones de elegir las comidas para su plan alimenticio con inteligencia.

La planificación incluye seleccionar entre una amplia variedad de alimentos que sean de su agrado, que aporten a su organismo las calorías y los nutrientes adecuados.

Por ejemplo, si el objetivo de su plan es bajar de peso, hay que elegir productos que no sean altos en calorías y grasas, pero si además sufre de hipertensión, tendrá que disminuir la ingesta de sodio.

Al principio puede parecer difícil. Por fortuna, para ayudarlo en su tarea, siempre puede contar con la participación del nutriólogo, quien le ayudará a determinar qué enfoque es el más adecuado para cada paciente en particular, dado su estilo de vida y sus necesidades nutricionales.

Los tres componentes de un plan de alimentación saludable incluyen:

1. Los alimentos correctos

- Se recomienda el consumo de dos a tres frutas completas, es decir, con todo y cáscara, no muy maduras. Evite los jugos, las frutas secas o aquellas con azúcar añadida.
- Incluya verduras diariamente en sus platillos, debido a que son fuentes de fibra, contribuyen a tener una mejor digestión y saciedad, a la vez ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Evite las harinas blancas refinadas, cereales con azúcar y grasa añadida. Además, de los embutidos.
- Consuma alguna de las siguientes leguminosas, por lo menos tres veces a la semana: Frijol, garbanzo, haba, lenteja o soya, ya que son una excelente fuente de proteína vegetal y fibra.
- Prefiera el consumo de aceites vegetales, así como aguacate, nueces o almendras, aunque en cantidades moderadas.
- Disminuya el consumo de grasas animales, como chorizo, manteca, crema, tocino y quesos añejos, entre otras.

2. Comer la cantidad adecuada

La cantidad de alimentos que consume a diario afecta sus niveles de glucosa en la sangre. De tal forma, la planificación de la alimentación incluye comprender el tamaño adecuado de las porciones. Leer y entender las etiquetas de los alimentos, además de usar instrumentos de medición, como básculas o tazas medidoras, son excelentes formas para aprender el tamaño correcto de las porciones.



Asimismo, el monitoreo regular de los niveles de glucosa en la sangre también es indispensable para determinar si está comiendo la cantidad justa para mantener las cifras dentro de un intervalo óptimo.

3. Comer a la hora justa

Los horarios de comida afectan a los niveles de glucosa en la sangre. Por ejemplo, si espera demasiado para comer, el azúcar puede bajar drásticamente; en cambio, si come muy seguido, es probable que las cifras se vean aumentadas.

De igual modo, los horarios de las comidas son críticos para quienes toman medicamentos o se inyectan insulina. Por lo tanto, nunca se salte ninguna comida y si por algún motivo no puede sentarse a comer en forma, lleve siempre consigo bocadillos nutritivos para prevenir que se produzcan niveles bajos de glucosa en la sangre.

La alimentación en los pacientes con diabetes cobra una importancia fundamental en su salud, encaminada no sólo al control de la hiperglucemia, sino también en el manejo del peso y la prevención de las complicaciones asociadas con mayor frecuencia.

Factores de riesgo

La diabetes se define, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, como una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. Sin embargo, es conveniente analizar por qué razón se presenta esta deficiencia de la hormona.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, se identifican 6.4 millones de mexicanos con esta enfermedad, aunque lo más alarmante es que el número de personas con diabetes puede ser el doble, sin que lo sepan todavía. Dada la importancia de esta información, enumeramos los factores de riesgo que pueden alterar al organismo y conducirlo a padecer esta enfermedad. Primeramente, es necesario saber que se puede tener una cierta predisposición a la diabetes.

Entre las causas se encuentran las genéticas, cuando familiares directos padecen esta enfermedad. Se reconoce principalmente tener un padre con esta condición. Otro factor es el origen étnico, de ascendencia hispana. También puede existir el riesgo por descontrol en el nacimiento o el embarazo, específicamente nacer con bajo peso, presentar diabetes gestacional o tener un hijo macrosómico, es decir, un bebé que nace por arriba de 4.1 o 4.5 kg.

Aun así, teniendo una predisposición a la diabetes, regularmente se debe tener la exposición a los factores de riesgo de tipo ambiental para presentar este padecimiento. Cabe destacar que los factores anteriores que no se pueden modificar, dado su origen o porque sucedieron con anterioridad. Sin embargo, a continuación se enlistan algunos que son modificables y los cuales se presentan regularmente por malos hábitos o costumbres.

El primero de ellos es la obesidad, específicamente la de tipo central, en la que predominan los depósitos de grasa en el área abdominal. Por lo cual es recomendable tener primero un diagnóstico del peso, para saber si el mismo se considera como normal o adecuado, así como para determinar si se ha llegado al sobrepeso u obesidad. Una herramienta sencilla para conocer esto es el índice de masa corporal y el nutriólogo puede ayudar a determinar si los valores son adecuados o están por encima de lo recomendado. Se ha visto que una reducción del 5 o 10% del peso cuando se tiene sobrepeso u obesidad, ayuda a mejorar el control de la diabetes, prevenir que se presente y en forma general a mejorar la salud.

Una relación muy estrecha con el sobrepeso y la obesidad, es la mala alimentación. Ya que un consumo excesivo de alimentos y una ingesta alta de productos ricos en azúcares, harinas y grasas, se asocia con el riesgo de presentar un peso por arriba de lo adecuado. Esta condición confiere un exceso de trabajo para el páncreas, con cargas extras en la producción de insulina y consecuentemente, tras varios años de esta situación, una elevación de los niveles de glucosa en la sangre. Regularmente, los malos hábitos en la alimentación llevan consigo un bajo consumo de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Esta pobre ingesta puede acelerar el proceso de pérdida de la salud y aumentar las condiciones favorables para la presentación de la diabetes.

Cabe destacar que una alimentación adecuada no es aquella que es restrictiva, ni sólo incluyente de verduras, sino aquella que contiene de forma ordenada y adecuada todos los alimentos, misma que se recomienda al paciente que vive con diabetes.

Realizar ejercicio se considera un hábito saludable e importante para mantener y mejorar la salud, así como para prevenir algunos padecimientos, como puede ser el caso de la diabetes y sus complicaciones. Por tal motivo, ser una persona sedentaria es uno de los factores que influyen en gran medida en esta enfermedad, aunque igualmente se ha asociado a numerosas enfermedades y por si fuera poco a una disminución de la longevidad.

Por esta razón, se recomienda iniciar con un programa de actividades físicas, así como hábitos que disminuyan el sedentarismo. No obstante, no olvide preguntarle antes al médico si su estado de salud le permite la práctica de ejercicio, además de la forma en que puede comenzar y qué intensidad es la más adecuada para cada caso en particular. Otros factores importantes que influyen en el riesgo de presentar diabetes, son tener la presión arterial alta. Ésta se diagnostica con valores igual o mayores a 90/140, aunque presentar cifras de 85/130 ya nos habla de un riesgo aumentado. También se pueden mencionar: Tener niveles de triglicéridos en sangre por arriba de 150 mg/dl, mantener un nivel de colesterol HDL por debajo de 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres, el hábito de fumar y tomar alcohol en exceso, entre los más importantes.

La diabetes es una enfermedad que va progresando poco a poco y la causa principal es el descuido, la desinformación y nula preocupación por la salud. Por lo tanto, conocer cuáles son los factores de riesgo, evitarlos y mejorar la condición de aquellos que son modificables, es lo mejor que se puede realizar para evitar un padecimiento que si se detecta tardíamente o no se trata adecuadamente, ocasiona graves complicaciones a la salud.



Albóndigas al chipotle

(5 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

250 g	Carne molida de pollo.	Clavos de olor al gusto.
50 g	Arroz.	Laurel al gusto.
40 g	Chile chipotle seco.	Pimienta entera al gusto.
5 g	Pimienta molida.	
5	Claras de huevo.	
3	Dientes de ajo (molidos).	
1	Cebolla (desinfectada).	
10	Cucharadas de pan molido.	
5	Cucharaditas de aceite de canola.	
	Sal de ajo al gusto.	
	Orégano al gusto.	

Procedimiento

1. Pique finamente un poco de cebolla y agregue a la carne, junto con el arroz, el tomillo, el orégano, la pimienta, el ajo molido, las claras de huevo y el pan molido, hasta que quede una masa manejable para formar albóndigas.
2. Ase el chile chipotle sin semillas, el ajo y la cebolla. Ponga a hidratar el chile por espacio de cinco minutos en agua caliente y deje escurrir.
3. Ponga las albóndigas en agua caliente con laurel, pimienta negra y clavo para que se cuezan.
4. Licue el chile con el resto de la cebolla, ajo, laurel y orégano. Fría esta salsa y ponga las albóndigas para que se terminen de cocer.

El índice glucémico

Conocer el índice glucémico de los alimentos (IG) puede ser muy interesante para todas aquellas personas que están preocupadas por llevar una dieta equilibrada. Este concepto surge en los años ochenta, cuando se observó que los alimentos con la misma cantidad de hidratos de carbono tenían efectos diferentes en el nivel de azúcar en la sangre. A éste, se le define como el valor que se le otorga a los alimentos para medir su impacto en el consumo, al descomponerse en glucosa y llegar a torrente sanguíneo.



De esta manera, se toma como referencia a la glucosa con un índice glucémico de 100 y con base a esto se clasifica con un valor numérico al resto de los alimentos; por ejemplo:

Alimento	IG
Zanahorias cocidas	92
Pan blanco	69
Plátano	62
Tortilla	54
Helado	36
Frutos secos	13

Cabe señalar que esto es meramente orientativo, ya que hay que tener en cuenta que el mismo alimento puede variar mucho su valor, según su nivel de maduración o la variedad seleccionada.

En las dietas para adelgazar, muchas veces escuchamos hablar acerca del índice glucémico, quizá porque un alimento con alto índice glucémico, como un dulce de fruta o un jugo de naranja, eleva la glucemia y por consiguiente los niveles de insulina.

Esta hormona, es la encargada de promover la metabolización de glucosa en el organismo, así como también de su utilización por las células.

Asimismo, participa en la formación de grasa corporal, si el azúcar que ingresa con los alimentos al cuerpo es superior a lo que éste necesita.

Por otro lado, para las personas con diabetes, conocer el índice glucémico de los alimentos y cómo reducirlo, es de gran importancia, pues contribuye a reducir el impacto de lo que consumen sobre la glucemia. Es decir, evitan elevaciones bruscas de la glucosa en la sangre.

Por ejemplo, no es lo mismo un producto que se digiere rápidamente y que contiene azúcar, como podría ser un refresco, que un alimento que tiene una elevada cantidad de fibra que retrasa la digestión y que además posee hidratos de carbono complejos y proteínas, pero no presenta azúcares simples, tal y como ocurre con las leguminosas.

El concepto de índice glucémico también puede aplicarse al ámbito de los deportes, ya que los alimentos con un IG bajo contribuyen a aumentar la resistencia, mientras que los alimentos y las bebidas con uno elevado permiten reponer el glucógeno muscular tras el ejercicio.

Otros de los factores que influyen en el índice glucémico son:

- **Madurez y tiempo de almacenamiento.** Mientras más madura sea la fruta o verdura, más alto será también su índice glucémico.
- **Forma de elaboración.** Las frutas en presentación de jugo tienen un IG más alto, a comparación de cuando se consumen de forma entera.
- **Método de preparación.** El tiempo que se han cocinado los alimentos también juega un papel importante. Por ejemplo, una pasta al *dente* tiene un índice glucémico más bajo que los bien cocidos.

Entre los problemas provocados por consumir demasiados alimentos con un alto índice glucémico, encontramos los siguientes:

- Empezando por el riesgo de desarrollar la **diabetes** y la **hipoglucemia**, la lista puede ser muy larga, ya que los

desajustes en los niveles de glucosa afectan prácticamente a todo el organismo.

- La **obesidad** y el **apetito voraz** son otras de las consecuencias por comer demasiados alimentos con un alto índice glucémico.

Cada vez se cuenta con más pruebas de que las dietas con un índice glucémico menor pueden ser beneficiosas para prevenir la aparición de la diabetes y la cardiopatía coronaria.



Así, combinando esta práctica con el cálculo de hidratos de carbono en una dieta equilibrada, se puede obtener un beneficio adicional para las personas que quieren y pueden estar más atentas a los alimentos que seleccionan, con el fin de lograr el nivel deseado de glucosa. Sin embargo, se trata de un tema muy controversial para algunos especialistas e investigadores, por lo que le recomendamos acudir con su nutriólogo para un mejor manejo.

Duelo ante el diagnóstico de la diabetes

Enfrentar el diagnóstico de una enfermedad crónica como la diabetes, puede impactar de manera directa en el estado de ánimo, tanto del paciente como de la familia que lo rodea, lo cual produce la aparición de ciertos mecanismos de defensa que lo harán enfrentar la angustia que le genera.

El proceso de duelo que produce la conciencia de padecer una enfermedad crónica puede ser devastador, por lo que hay que considerar algunas conductas que pudiera presentar de forma oculta, las cuales servirán de indicadores de la condición emocional por la que atraviesa.

El proceso de adaptación se desarrolla por medio de diferentes etapas que se pueden atravesar en distinto orden de intensidad y duración. Ser consciente de que se tiene diabetes es percibido como una pérdida del equilibrio biológico, psicológico y social, en donde la combinación, la intensidad y la frecuencia de los síntomas, determinarán el grado y gravedad del desequilibrio.

Durante el siglo XIX, aparece en Francia un movimiento de reforma que refleja la compasión por las personas que padecen trastornos mentales. El médico Philippe Pinel, afirma que lo que requieren estos pacientes es cuidado humano y sugiere el siguiente tratamiento: "Paciencia, firmeza, sentimiento humanitario, guía, cuidados para evitar los brotes y la agitación, ocupaciones agradables que varían de acuerdo a sus gustos, diferentes tipos de ejercicio físico, espacios de arbolarios, toda la alegría y la tranquilidad en el campo y de vez en cuando música suave y melodiosa". Durante siglos, a la depresión se le consideró como un signo de debilidad, rechazando la idea de que fuera un problema de salud. Sin embargo, después de años de investigación, se le reconoció como un trastorno con base biológica, que se ve influenciado por el estrés psicológico y social, así como de una compleja interrelación de factores, en los que el estrés juega un papel importante.

Las personas depresivas tienden a consumir productos dulces y refinados, como pasteles, chocolates y caramelos, con un escaso valor nutritivo, además de una preferencia por alimentos ricos en grasas saturadas, como embutidos y derivados cárnicos. No obstante, estos pueden agravar la depresión, por lo que se vuelve un círculo vicioso. El cerebro requiere para su funcionamiento de oxígeno, glucosa, vitaminas y minerales, para producir neurotransmisores, como la serotonina, que se relacionan directamente con alteraciones de la conducta.

El litio, es un mineral que se encuentra en el organismo y que en sus niveles óptimos influye en la manifestación de la conducta. Se ha encontrado que éste deteriora la tolerancia a la glucosa y puede incrementar la sensibilidad a la insulina, provocando ganancia de peso. Por ello, los valores recomendados en los que nos debemos manejar son entre 0.8 y 1.2 mEq/L. La depresión es un estado de ánimo y quien la padece se encuentra abatido e infeliz, con dificultades para adaptarse a la vida cotidiana, profesional y social. Es caracterizada por la ansiedad y la angustia, siendo estos últimos síntomas, entidades no patológicas. Asimismo, encontramos síntomas centrales, como tristeza, pesimismo, pérdida de la energía, motivación y concentración, además de autoreproche. Su combinación es variada y de distinta intensidad, permitiéndonos diferenciar su diagnóstico.

En el paciente con diabetes, uno de los aspectos que prevalecerán, será el duelo al enterarse de que tendrá que hacer cambios radicales en su estilo de vida, lo cual se manifiesta en distintas etapas que se pueden presentar en diferentes momentos y orden, dependiendo de la personalidad del paciente.

- La primera etapa es la **negación**, en la que el paciente no acepta lo que acaba de escuchar, retrasando muchas veces el proceso, es decir, duda de los resultados de los exámenes.
- En la etapa dos, encontramos **enojo o ira**. Se presenta una gran resistencia al cambio, manifestando conductas como la rabia.
- La tercera es la **negociación**. Aquí aparecen ideas para negociar con la enfermedad. Los pacientes suelen entender que tienen que cambiar su estilo de vida, haciendo un pacto consigo mismos.
- La etapa cuatro es la **depresión**, siendo el resultado de la conciencia de lo ya perdido. Se trata de algo normal y pasajero, cuando el paciente se da cuenta que es complicado cumplir los pactos a los que se había comprometido anteriormente.
- Por último, tenemos la **aceptación**, en la que el paciente deja de pelearse con la realidad, aunque ya no es como él quisiera. Entonces busca información y ayuda para controlar su enfermedad, dispuesto a enfrentar los retos.

Hago mención en primer lugar a la depresión, por considerar que es la etapa donde encontramos a los pacientes principalmente, cuando reciben un diagnóstico crónico.

Es importante conocer y comprender las distintas fases por las cuales atraviesa el paciente recién diagnosticado, para de esta manera poder acompañarlo durante cada uno de los procesos a los que se verá enfrentado y que impactarán de manera directa sobre las personas que lo rodean, quienes inevitablemente deberán pasar junto con él cada una de estas etapas.

Conocer acerca de la enfermedad a nivel fisiológico, tanto como psicológico, les ayudará a sobrellevar la enfermedad en forma óptima, así como evitar situaciones que los tomen por sorpresa y no se tenga control de ellas.

Es importante que el paciente, una vez que ha atravesado por cada una de las etapas, retome su vida de la manera más positiva y normal, comprendiendo que los cambios en su estado de ánimo son parte del proceso que está enfrentando, pero a su vez deberá hacer conciencia de que debe existir un autocontrol, tanto en sus hábitos alimenticios y de salud, como en el manejo de sus emociones.

Además, debe generarse una empatía entre las personas que acompañan al paciente y éste, buscando siempre la estabilidad física y emocional de todos los que se ven impactados por el inesperado diagnóstico y enfrentamiento de un duelo, a causa de una enfermedad crónica como lo es la diabetes.

**Psic. Aurora García López.
Encargada del Departamento de Psicología.
Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.
Tel. 01(33) 3563 6182.**



**Asociación Mexicana
de Diabetes en Jalisco A.C.**

Manejo de la hipoglucemia

Si usted ha sentido mareos, temblores, sudoración y escalofríos, ¡cuidado!, tal vez ha presentado un cuadro de hipoglucemia. Estos son sólo algunos de los síntomas que se pueden presentar debido a una disminución de la glucosa o azúcar en la sangre, misma que padecen en ocasiones las personas con diabetes mellitus, sin embargo también lo pueden sufrir aquellas que no tengan esta enfermedad.

Una hipoglucemia ocurre cuando se presentan niveles de glucosa igual o menores a 70 miligramos por decilitro (mg/dl). Se pueden manifestar algunos síntomas o no, incluso pueden empezar con cifras un poco más elevadas. Sin embargo, una disminución severa del azúcar puede causar accidentes, convulsiones, desmayos, coma e incluso la muerte.

Los síntomas de la hipoglucemia son importantes pistas que indican que usted tiene sus niveles de glucosa bajos. Cada persona reacciona de forma diferente, por lo cual es importante que conozca sus propios signos cuando sus cifras de azúcar en la sangre se encuentren muy disminuidas.

Algunos de los síntomas que se pueden presentar son: Falta de coordinación, fatiga, mareo, dolor de cabeza, ansiedad, hambre, náuseas, confusión, irritabilidad, impaciencia, somnolencia, hormigueo o entumecimiento de los labios o la lengua, latidos cardíacos rápidos, visión borrosa, arrastre de las palabras y conducta de “ebriedad”.

¿Cuáles son las posibles causas de la hipoglucemia?

- Errores en los horarios de aplicación del medicamento o en las dosis, ya sea de insulina o de los fármacos orales. Por ejemplo, aplicar mayor cantidad o repetirla.
- Asimismo, existen medicamentos que pueden causar como efecto secundario la hipoglucemia con mayor facilidad que otros, tal es el caso de la insulina, la clorpropamida, la glibenclamida y la glimepirida, entre otros.
- Mal pasarse o durar más de cuatro horas sin consumir alimentos.
- Suspender cualquier tiempo de comida, ya sea el desayuno, la comida o la cena.
- Comer pocos alimentos.

- Diarreas y vómitos.
- Practicar ejercicio en exceso o en ayuno.
- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Encontrarse bajo climas extremos (mucho calor o frío).

¿Qué puedo hacer para atender la hipoglucemia?

Si presenta un cuadro de hipoglucemia, siga las siguientes recomendaciones:

1. Guarde la calma, respire profundamente un par de veces.

2. Consuma alguna de las siguientes opciones:

- Media taza de jugo o refresco (no de dieta).
- Una cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz.
- Cinco gomitas dulces.
- Dos cucharadas de pasas.
- Tabletas de glucosa, las cuales se pueden conseguir en farmacias (siga las instrucciones).

Tome asiento y espere unos quince minutos.

3. Vuelva a revisar sus niveles de glucosa.

4. Si la hipoglucemia continúa, repita la toma de algún alimento, preferentemente algunas de las opciones del punto dos, hasta dejar de sentir los síntomas.

5. Mida sus concentraciones de glucosa en la sangre. Trate de mantener su glucosa más o menos en 100 mg/dl (más de 70 y menos de 130 mg/dl).

6. En caso de no tener el equipo para medir la glucosa, sólo espere a sentirse mejor.

7. Una vez que la glucosa en la sangre vuelva a la normalidad, coma algo más sustancial, como por ejemplo una porción de fruta, un par de piezas de nueces, almendras o cacahuates, un vaso de leche *light* o si es el caso, haga el tiempo de comida correspondiente.

Los alimentos como el pastel, el pay, el helado y los chocolates, contienen azúcares, pero también mucha grasa, la cual retrasa la absorción de los carbohidratos, por lo que no es conveniente consumirlos en una emergencia como la hipoglucemia.

Recuerde

Los síntomas pueden durar hasta cuarenta y cinco minutos después de que la glucemia sea normal otra vez (70-100 mg/dl). Por ello, es importante no causar la hiperglucemia, lo cual es fácil al exagerar en el consumo de alimentos. Así que tenga paciencia, repose y espere los resultados después de las acciones realizadas.

¿Qué debo hacer si persiste la hipoglucemia?

Si después del tratamiento con alimentos contra la hipoglucemia, continúa con malestar severo:

- Contacte a su médico o llame para recibir asistencia de urgencias. El doctor podrá indicar otros tratamientos o acciones para combatir la hipoglucemia.
- Comuníquese con sus familiares o amigos cercanos, para que llamen al número local de urgencias.
- Lleve un registro de medidas de sus concentraciones de glucosa.

¿Cómo puedo prevenir los niveles bajos de glucosa?

La mejor manera que conocemos para prevenir la hipoglucemia es a través de un buen control de su diabetes. Por ello, tenga horarios establecidos para sus alimentos, no se mal pase y monitorice su glucosa. La clave consiste en aprender a reconocer los síntomas. De esta forma, se puede tratar la hipoglucemia antes de que empeore.

Por último, siempre cargue con usted una porción de azúcares simples y una tarjeta de identificación con los contactos telefónicos de confianza para llamar en caso de una emergencia.



M.N.C. Montserrat González Gómez.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara.

Centro de Atención a Clientes Yakult

● Noviembre

Osteoporosis

Martes 17 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Prevención de delitos electrónicos

Miércoles 18 de noviembre. De 9:30 a 11:00 a.m.

Enfermedades crónico-degenerativas en la familia

Jueves 19 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo ser feliz comprendiendo a los demás

Viernes 20 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo tener una mejor calidad de vida

Lunes 23 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Vivir acompañados en el atardecer de nuestros días

Martes 24 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo sanar nuestras neurosis

Viernes 27 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El resarcimiento o indemnización (PROFECO)

Viernes 27 de noviembre. De 12:30 a 2:30 p.m.

Vivir bien es vivir mejor

Lunes 30 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Diciembre

Enfermedades psicosomáticas y sus complicaciones

Martes 1 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Actividad física en la diabetes

Jueves 3 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprender a tolerar la frustración

Viernes 4 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Organización y acciones colectivas (PROFECO)

Viernes 4 de diciembre. De 12:30 a 2:30 p.m.

El empoderamiento de los hijos sobre los padres

Lunes 7 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La importancia de la toma de decisiones

Martes 8 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprender a diseñar nuestro proyecto de vida

Miércoles 9 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso de escritura japonesa

Duración: 8 sesiones.

Inicia miércoles 9 de diciembre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Recetas para la felicidad

Jueves 10 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12 p.m.

Primeros auxilios

Lunes 14 de diciembre. De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

● Closes permanentes

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

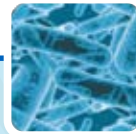
Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO,
Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

“Wendy Green Pérez toma **Yakult** desde que era tan sólo una niña. Recuerda con cierta nostalgia que su mamá lo adquiría a través de la señora que lo llevaba casa por casa.

A ella le ha servido para mitigar su problema de acidez estomacal. Además, menciona que cada vez que siente un vacío en el estómago, lo toma y se siente mejor, por lo que le gusta mucho y ya forma parte de su estilo de vida.

En cuanto a **Sofúl LT**, lo consume de preferencia después de la comida, para sentirse completamente satisfecha y además le gustan mucho sus sabores.



Cápsula informativa Yakult

Una dieta saludable es aquella que nos ayuda a mantener o cuidar nuestra salud. Además, nos provee los nutrimentos necesarios y es un satisfactor emocional, dado el sabor, olor, color y textura de los alimentos.

Los productos **Yakult** cumplen la función primordial de ser vehículos de bacterias probióticas que restablecen la flora intestinal y ayudan a prevenir enfermedades. Asimismo, en su formulación se incluyen ingredientes alimenticios que pueden ayudar a la nutrición del cuerpo.

Entre ellos el azúcar, fuente principal de energía y que la Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir en aproximadamente 5% de la alimentación diaria, es decir, entre 18 y 25 gramos.

Por otra parte, se incluyen proteínas fundamentales para construir y mantener los tejidos, como los músculos. También un nutrimento de importancia que contienen, es el calcio, el cual proviene de la leche con la que se elaboran los productos. Dicho mineral nos ayuda en la formación y fortalecimiento de los huesos y dientes.

Por estos y otros motivos, los productos **Yakult** pueden incluirse como parte de una dieta completa y variada.

Yakult Por una sociedad más sana

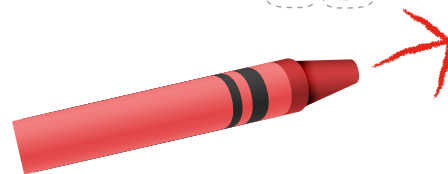
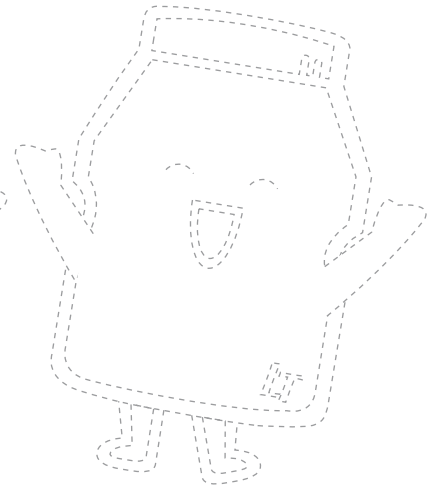
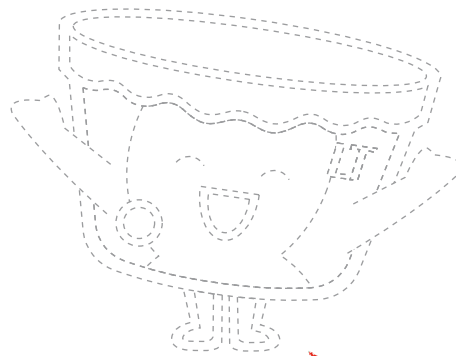
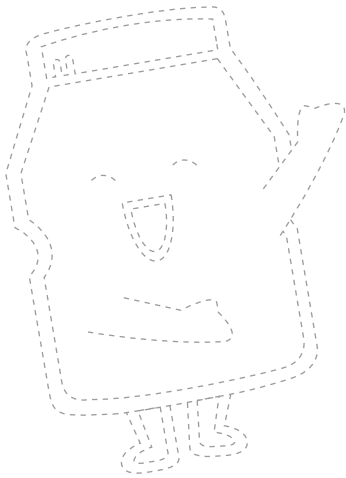
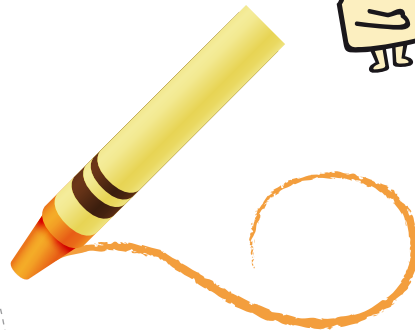


Tema	Fecha
Probióticos	13 de noviembre
Desnutrición en madres adolescentes	20 de noviembre
Prevención de diabetes	27 de noviembre

Escúchenos a través de la estación “Éxtasis Digital 105.9 FM”, de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de “Simplemente Adriana”.



COLOREA a TUS amigos





Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880

ESPECIALISTAS EN OFTALMOLOGÍA



OFRECE PARA TI:

Atención y consulta de todas las enfermedades de los ojos.
Prevención de la ceguera.
Corrección de la vista.

ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R

CUPONES DE DESCUENTO, APROVECHA Y MEJORA TU VISIÓN



50% EN CONSULTA
(PREVIA CITA)
POR EL MES DE OCTUBRE DE 2015

20% EN ÓPTICA
LENTE DE ARMAZÓN
Y LENTE DE CONTACTO

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No. 140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com