

Vivir con Diabetes¹

Nancy J. Gal y Linda B. Bobroff²

La diabetes es una enfermedad que afecta a más de 29 millones de estadounidenses. Aunque no existe cura para tipo 1 o tipo 2 diabetes, con los cuidados necesarios se puede controlar la enfermedad. Si usted tiene la diabetes, la mejor manera de tener una vida confortable es aprender sobre esta enfermedad y trabajar con su médico para desarrollar un plan de salud que se ajuste a sus necesidades.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que su cuerpo no es capaz de usar los alimentos de manera correcta. Normalmente toda la comida que consumimos se convierte en glucosa (azúcar). La glucosa es la fuente de energía de nuestro cuerpo. Para que el organismo pueda usar esta energía la glucosa debe de llegar hasta las células.

La insulina, una hormona que se produce en el páncreas, es la clave para que la glucosa pueda entrar en las células.

Las personas con diabetes no producen insulina o la que producen no funciona normalmente. Esto puede causar una acumulación de glucosa en la sangre y puede causar serios problemas de salud. Las complicaciones relacionadas con la diabetes se producen por tener un nivel elevado de glucosa en la sangre durante un periodo de tiempo prolongado.

¿Quién puede sufrir la diabetes?

Cualquier persona puede ser diabética, aunque algunas personas tienen más probabilidades que otras. Las personas que tienen un alto riesgo de sufrir la diabetes son:

- Parientes sanguíneos de personas con diabetes
- Mujeres que han tenido hijos que pesaron más de 9 libras al nacer
- Mujeres que tuvieron diabetes cuando estaban embarazadas
- Los Africano-Americanos, los Hispánicos y los Indios Nativos Americanos
- Las personas con presión arterial alta
- Las personas con niveles de colesterol en la sangre muy altos
- Las personas obesas
- Las personas mayores de 45 años de edad

Tipos de Diabetes

Tipo 1

En este tipo de diabetes, el páncreas deja de producir insulina. Normalmente se desarrolla antes de los 30 años de edad. Las personas con diabetes del tipo 1 tienen que tomar insulina para sobrevivir. Una dieta saludable y la actividad física también son importantes para estas personas.

1. The English version of this Spanish document is *Living with Diabetes* (FCS8706). Este documento, FCS8706-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: enero 2007. Revisado mayo 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Nancy J. Gal, MAG, agente de extensión IV, servicio de extensión del condado Marion, Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Traducción por Sergio Romero, MESS, ATC, anteriormente con la Universidad de la Florida.

Tipo 2

Con la diabetes de tipo 2, el páncreas no produce la suficiente insulina y/o la que produce no funciona correctamente. Para manejar este tipo de diabetes es importante comer bien, perder peso, ejercitarse y tomar medicina si es necesario.



Figure 1. Cualquier persona puede desarrollar diabetes, entonces es importante asegurarse de llevar una dieta saludable y tener sus niveles de glucosa revisados regularmente por su doctor.
Credits: Cade Martin, Public Health Image Library

Diabetes gestacional

El incremento en la producción de hormonas durante un embarazo puede impedir el funcionamiento normal de la insulina. Diabetes gestacional ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para sobrellevar esta resistencia de insulina y los niveles de glucosa en la sangre suben. Después que el bebe nace, los niveles de glucosa usualmente se normalizan, pero las mujeres que desarrollan diabetes durante un embarazo tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en sus vidas.

Cómo sabemos si tenemos

Las dos pruebas más comunes para determinar si tenemos diabetes son: el método de la prueba de glucosa en ayuno (FPG) y la prueba de hemoglobina A1C (A1C). El examen FPG mide los niveles de glucosa en la plasma (la parte líquida de la sangre) en un momento específico. Mientras el examen de A1C indica el promedio de los niveles de glucosa en la sangre en los últimos dos o tres meses. La tabla 1 muestra los números normales para cada examen comparando los valores que indican pre-diabetes y diabetes.

Tabla 1. Clasificación de niveles de glucosa:

	Examen FPG	Hemoglobina A1C%
Normal	Menos de 100 mg/dL	Menos de 5.7
Pre-Diabetes	100–125 mg/dL	5.7–6.4
Diabetes	126 mg/dL o más	6.5 o más

mg/dL = miligramos de glucosa por decilitro (100 mililitros) de sangre

Todos los adultos deben revisar sus niveles de glucosa en la sangre regularmente. Si usted tiene diabetes es importante empezar tratamiento lo más pronto posible. Empezando diagnóstico y tratamiento temprano puede prevenir las complicaciones de salud relacionadas con la diabetes. Las personas con pre-diabetes pueden reducir de modo significativo su riesgo de desarrollar diabetes comiendo una dieta saludable y siendo activo.

Problemas posibles de salud

Muchas personas con diabetes viven vidas sanas y largas. Sin embargo, si la diabetes es manejada de mala manera puede causar serios problemas de salud como la ceguera, enfermedades de los riñones y enfermedades del corazón. Usted puede retrasar o prevenir estos problemas si mantiene sus niveles de glucosa en la sangre bajo control.

¿Qué es la glucosa “controlada”?

Controlar sus niveles de glucosa en sangre significa mantener estos niveles tan cercanos a los valores normales como sea posible. Pregunte a su médico cual deben de ser sus niveles de glucosa en la sangre. Para la mayoría de las personas adultas, no embarazadas, los niveles de glucosa en la sangre deseados son:

Tabla 2. Metas de glucosa en la sangre

Antes de las comidas: 70–130 mg/dL

Después de las comidas: menos de 180 mg/dL

Los niveles deseados de glucosa en sangre son diferentes para personas que padecen otras enfermedades y para las personas que son muy jóvenes o mayores de 65 años. Pregunte a su médico cual es el nivel adecuado para usted.

Manejando su diabetes

La diabetes se puede controlar con un plan de vida saludable. Usted, junto con su equipo de salud, puede establecer un plan de vida saludable que se ajuste a sus necesidades. Para mantener sus niveles de glucosa en la sangre tan cerca

como sea posible a la normalidad, usted debe de cuidarse a si mismo haciendo lo siguiente:

- Alimentarse bien
- Mantenerse activo
- Tomar medicamentos si es necesario
- Mantener una libreta con las mediciones de glucosa
- Comunicándose con su doctor



Figure 2. Asegúrese de prepararse para sus visitas con su proveedor de salud y sea activo en manejar su diabetes.
Credits: Amanda Mills, CDC

Alimentándose bien

Alimentándose bien puede ayudar mantener sus niveles de glucosa en la sangre tan cercanos a los valores normales como sea posible. También ayuda controlar su peso. No existe una dieta universal para todas las personas con diabetes. Para comer bien, use un plan de comidas que se ajuste a sus necesidades. Lo ideal es trabajar con una dietista registrada (RD) preferiblemente uno que sea un educador de diabéticos certificado (CDE).

Elija comidas que sean de su gusto y aporten los nutrientes necesarios para una buena salud. En el gráfico MiPlato, los grupos alimenticios están arreglados en el plato y vaso. Los grupos alimenticios en MiPlato son:

- Vegetales
- Frutas
- Granos
- Proteínas
- Lácteos



Figure 3. MiPlato

Cada grupo alimenticio tiene un lema sobre como seleccionar una dieta saludable. Mire a ver cuanto de los siguientes consejos usted hace ahora y piense acerca de los cambios usted pueda hacer.

- Consuma granos integrales
- Varie sus vegetales
- Enfóquese en las frutas
- Asegúrese de consumir alimentos ricos en calcio
- Consuma proteína magra

Para una dieta saludable que le ayude a controlar su diabetes, seleccione comida alta en nutrientes y baja en grasas sólidas, colesterol, azúcares agregados, y sodio. Será más fácil seguir una dieta saludable si consigue ayuda de su familia o amigos tratando nuevas comidas y recetas. ¡Sea aventurero!

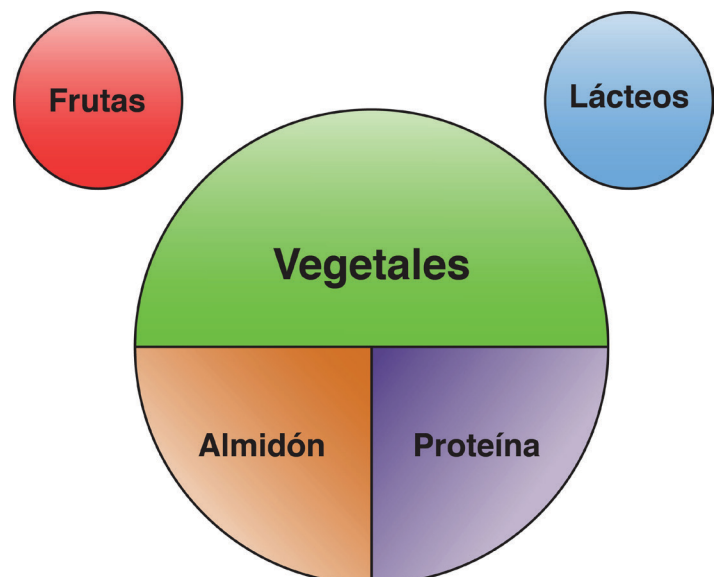


Figure 4. Método del Plato Idaho

El Método del Plato Idaho ha sido usado en educación de diabetes por años. Este método se difiere de MiPlato por el enfoque importante en el contenido de carbohidratos en la comida de las personas con diabetes. Las verduras con almidón como papas, maíz y chícharos se agrupan con los granos y hacen una cuarta parte de este plato. La mitad del Plato Idaho contiene verduras sin almidón como ensalada de hojas verdes, brócoli, judías verdes, repollo, o remolachas.

Las personas con diabetes deben de distribuir el consumo de carbohidratos durante el día. Las frutas, verduras con almidón, productos lácteos y granos todos contienen carbohidratos. La última página contiene varios recursos que proveen información sobre el contenido de carbohidratos en diferentes comidas. El comer la cantidad apropiada de carbohidratos durante el día ayudará a que usted controle los niveles de glucosa en su sangre.

Usando las guías de MiPlato o el Método del Plato Idaho son solo dos herramientas de planificación de comidas que su dietista puede sugerir. Hay otros que pueden funcionar mejor para usted. Solo usted y su dietista pueden decidir que funciona mejor para usted.

Mantenerse activo

Mantenerse físicamente activo le ayudará a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. La actividad física le ayudará a sentirse mejor y controlar su peso. Esto puede reducir sus riesgos de complicaciones de salud a causa de la diabetes. Así como comer regularmente y merendar, la actividad física puede ayudarlo a regular sus niveles de glucosa. Elija actividades que sean de su agrado, e intente realizarlas con un amigo o miembro de la familia.

Tomando medicina si lo necesita

Tomar medicinas es frecuentemente parte del cuidado de la diabetes. Si usted toma medicinas para la diabetes, sea seguro de tomarlas como fueron recetadas. Dígale a su doctor de cualquier otra prescripción y otros medicamentos o suplementos alimenticios que tome.

Manteniendo un récord de los niveles de la glucosa en la sangre

Mantener el récord de la glucosa en la sangre es crítico. Su médico o educador de diabetes le dirá como usar su medidor de glucosa y cuando debe examinar la glucosa en la sangre.

Hablar con su médico

¡Usted es una parte fundamental de su equipo de salud! Idealmente su equipo debe incluir un médico, un profesional de enfermería, una dietista registrada (RD) y un educador de diabéticos certificado (CDE). Las visitas regulares a sus proveedores de salud le permitirán ver cómo es su progreso y si necesita hacer cambios.

Su médico revisara los medicamentos que usted está tomando y hará cambios necesario a su régimen. Esté seguro de mencionarle cualquier inquietud que tenga.

Intente sacar el máximo rendimiento a estas visitas compartiendo sus preocupaciones con su proveedor de salud. Es recomendado prepararse para estas visitas. Mantenga un cuaderno con notas sobre como se ha sentido y lo que ha hecho para mantener su diabetes controlada. También puede escribir aquí las preguntas que quiera hacer. Así podrá aprovechar su próxima visita al máximo. Alguno de los puntos que puede compartir con su proveedor de salud son:

- Como se ha sentido últimamente
- Sus hábitos alimenticios
- Sus actividades diarias
- Medicaciones diarias, incluyendo el tipo, la dosis y cuando las toma
- Medicaciones nuevas, desde su última visita, (incluyendo plantas medicinales, medicamentos sin receta médica, o medicamentos recetados por otros médicos)
- Sus números de las mediciones de glucosa en la sangre (pregunte a que hora del día y con que frecuencia debe medirse los niveles de glucosa en la sangre)

Sumario

Aunque no existe cura para la diabetes, esta enfermedad puede ser controlada. Usted puede ayudar a prevenir la aparición de problemas de salud si toma un papel activo en su salud y bienestar.

Cuando usted cuida de si mismo puede tomar el control sobre sus niveles de glucosa en sangre y también su salud.

Para más información

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
800-342-2383
<http://www.diabetes.org/>

Medic Alert Foundation International
2323 Colorado Avenue
Turlock, CA 95382
1-800-633-4298
<http://www.medicalert.org/>

U.S. National Library of Medicine, *Gestational Diabetes*:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001898/>

USDA, Nutritive Value of Foods, Home and Garden
Bulletin No. 72: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=6282>

USDA, Agricultural Research Service. 2015. USDA
National Nutrient Database for Standard Reference, Release
27. Nutrient Data Laboratory Home Page: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964>

Recursos locales (busque los números en el libretto telefónico)

Cooperative Extension Service
Health Department
Local Hospitals