

¿Tiene cura la diabetes?

Fecha: 20/03/02
URL: <http://www.aurora-israel.co.il/aurora/paginas/articulos.asp?taharij=285480030&daf=salud&numero='\0\'>



Dr. Cecilio Barak El otro día en una amable reunión social, una simpática amiga mía, diabética ella, no se 'negó' a una hermosa porción de torta de chocolate con helado. Yo no dije una sola palabra, pero ella sola se sintió un poco culpable e incómoda y me dijo: 'Voy a caminar durante una hora, para quemar las calorías y el azúcar que acabo de ingerir'.

'Cecilio', continuó '¿no se cura la diabetes?'. 'No!', le contesté, 'La diabetes no se cura', insistí, 'lo dramático y lo triste es que no podemos evitar las complicaciones de la diabetes, una vez que el paciente por un tratamiento y un cuidado inoperante, permite la aparición de las complicaciones'.

Yo entiendo y comprendo muy bien, que no es nada fácil rechazar una torta con crema de chocolate y un regio helado de vainilla encima. Es muy tentador y es una más de las tantas tentaciones que existen a nuestro alrededor.

Una viejita yemenita, enferma mía, cuando yo era médico joven, vino a verme con una nieta muy bien puesta y al hacérsela notar yo, me dijo la abuela: 'Las nalgas de la vecina son siempre de oro'. Lo que la buena conducta nos ofrece no lo apreciamos lo suficiente y todo lo llamativo, lo vedado, lo prohibitivo, nos atrae, nos fascina y nos seduce más.

La viejita se refería a que a la vecina la vemos mas atractiva y seductora que la mujer que tenemos en casa. Pues así como en la vida matrimonial nos adoctrinamos a que la vecina es prohibitiva, del mismo modo el diabético debe hacer de la torta con helado algo prohibitivo y negado.

Tenemos dos tipos básicos de diabetes. El tipo 1, la diabetes juvenil y la 2, la diabetes del adulto.

La juvenil, la del niño, la descubrimos cuando nuestro chico insiste a mamá o papá que tiene mucha sed y bebe gran cantidad de agua. También observamos en el pequeño el aumento de apetito y el exceso en su alimentación como también su frecuencia en ir al baño y la gran cantidad de orina que elimina.

Estos tres síntomas son los que confirman nuestra sospecha que nuestro hijo sufre de diabetes juvenil. Además de estos tres síntomas, los chicos sufren de pérdida de peso, debilidad muscular e inestabilidad emotiva.

En la diabetes tipo 1, la juvenil, tenemos que comenzar con inyecciones de **insulina** lo antes posible. Con la **insulina** y una dieta bien controlada, bien llevada y adecuada, el niño puede y debe llevar una vida normal. El nene debe saber que 'tiene vivir con su diabetes', el nene no tiene que enojarse y todo al contrario, la tiene que tomar de compañera y pensar con simpatía en ella, porque si se pone y vive nervioso y preocupado, su tenor de azúcar aumenta en su sangre, ya que el enojo actúa como factor emotivo, psicosomático. A este respecto los médicos tenemos que actuar no solo en el pequeño paciente, sino también incluir en el tratamiento a toda la familia, amigos y maestros.

La diabetes de tipo 2, la de los adultos es muy insidiosa su aparición, desordenada y alterada, trayendo su debut en forma brusca o después de años en que aparecen estos tres síntomas básicos.



Yo aconsejo pasar un análisis de orina y sangre cada seis meses o una vez por año después de los 40 años de edad. Insisto en este detalle aún más si mamá o papá o la abuela fue diabética.

Mucha gente padece de una diabetes 'cubierta y silenciosa', pero todos tenemos que saber que, si aún desconocemos el diagnóstico, el azúcar en la sangre por encima de lo normal (de 90 a 120 mg por litro) ya ataca a nuestro organismo.

Una simpática mujer de Ashkelon me preguntó el otro día: ¿me puedo morir por la diabetes?. Es muy triste la realidad de los pacientes diabéticos.

Es una enfermedad que bien controlada permite al paciente llevar una vida normal. Mientras cuide su dieta y mantiene normal el azúcar en la sangre, precisamente, aun en el tipo 1 o la juvenil, aconsejamos hacer gimnasia de todo tipo, desde el caminar hasta nadar y jugar al tenis. Aconsejamos llevar una vida activa y formar pareja, para edificar un hogar y tener hijos.

Quiero agregar que una de las complicaciones del enfermo que no cuida el tratamiento, es la impotencia sexual, además de atacar a las arterias y traer problemas cardíacos, trombosis cerebral, insuficiencia renal, disminución de la audición, gangrena y amputación, como también la tan conocida ceguera y polineuritis del diabético.

Si nos cuidamos, podemos vivir mil años sin problema alguno. Si no nos cuidamos, la diabetes pasa a ser una enfermedad insidiosa y agresiva y a usted, lectora de Ashkelon, si agregamos en el paciente la presión arterial alta, la obesidad y el colesterol alto, todo en conjunto puede, lamentablemente, acortar nuestra vida en años y en calidad.

Desconocemos el porqué de la aparición de la diabetes pero conocemos un poco los factores que predisponen a sufrir de esta enfermedad. Sabemos, como dije, que existe el factor heredo-familiar, también vemos más diabetes en gente obesa y en problemas glandulares, en infecciones repetidas, en post-pancreatitis.

Es importante que el paciente sepa en que consiste la diabetes. Es una enfermedad que perturba el buen mecanismo y la fisiología de nuestro organismo con respecto a nuestra alimentación, especialmente los azúcares y el almidón.

En un metabolismo normal, el azúcar ingerido se transforma en glucosa y ella, ante la acción de la **insulina**, ya sea la nuestra o la que recibimos por inyección si somos diabéticos, transforma a la glucosa en energía, que es lo que alimenta a nuestras células y músculos que es lo que nos provee de fuerzas, tono muscular y poder.

Si no tenemos **insulina**, no metabolizamos a los azúcares y no acumulamos energía. Sin energía no podemos trabajar, no podemos activar, no podemos vivir ni multiplicarnos.

La complicación más vista es la 'arterio-esclerosis', consiste en la obstrucción de las arterias, lo que impide la entrega de sangre roja y bien oxigenada a las piernas y nos trae el síndrome llamado claudicación intermitente, el paciente no puede caminar más de 50 o 60 metros por el gran dolor en las pantorrillas, precisamente por la obstrucción de las arterias.

Esto comienza con, primero un cambio en el color de la piel, se hacen pálidos, azules y los pies están fríos. Por la mala circulación, aparecen heridas que se transforman en úlceras que no curan y duelen y se infectan para entrar a la etapa de la gangrena y terminan con la amputación, para salvar la vida del paciente.

La diabetes mal tratada 'carcome a las arterias coronarias y trae el infarto del corazón, como también en el cerebro trae la trombosis cerebral con todos los síntomas conocidos'.

Lo básico y más importante en el tratamiento es el cuidado de la dieta. Si usted es obesa, baje de peso, hacer un poco de gimnasia, evitar la ingestión de exceso de calorías y controlar el colesterol los triglicéridos.



Ultimamente los científicos hablan del efecto positivo en desarrollar y mantener el buen humor y el buen espíritu.

Está demostrado que el logro en mantener el buen humor, permite la producción de serotonina, un elemento químico que nos lleva a sonreír más, a construir y edificar un ambiente familiar y social alegre y feliz.

Tienes que dar el tono de felicidad en tu casa, dando siempre la nota amable, cómoda y agradable para tí y tus seres queridos. Tú tienes que vivir rodeada de afecto, respeto y admiración, tienes que ser única y eximia en tu relación en pareja y el mejor bombón será el beso de tus hijos y nietos. Y entonces la viejita yemenita podrá decir 'Las nalgas de tu esposa son las de oro y no las de tu vecina.'

Recibe un beso dulce de

Cecilio

cecilio@zahav.net.il ■