

EL GIGANTE MAS DIVERTIDO
¡QUE ME DICES!

PROC:	MADRID
DIA :	11/11/00

Salud

Diabetes ¡Cuidado con el azúcar!

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que debe tratarse a tiempo para llevar una vida sana

Se puede vivir con ella, pero siempre y cuando se trate la enfermedad de forma adecuada. Por eso conviene saber algunas cosas sobre la diabetes:

1. ¿En qué consiste?

Hay dos tipos: en la diabetes Mellitus, de tipo I, el páncreas no produce insulina, hormona que conduce la glucosa a las células, donde se transforma en energía. En la de tipo II, los tejidos impiden la acción de la insulina. Pero en ambos casos el resultado es el mismo: la glucosa se almacena en la sangre y aparece la hiperglucemia.

2. ¿Cómo se puede detectar la diabetes?

La de tipo II no tiene síntomas, por lo que conviene hacerse análisis a partir de los 45 años, momento de su aparición. La de tipo I, que suele aparecer en la infancia y adolescencia, se caracteriza por fatiga, pérdida de peso, polifagia (comer mucho), poluria (orinar mucho) y polidipsia (beber mucho).

3. ¿Se puede prevenir su aparición?

La de tipo I no tiene prevención. Para la de

tipo II conviene vigilar los factores de riesgo: antecedentes familiares, obesidad, edad avanzada, sedentarismo, hipertensión y un historial de glucemias elevadas.

4. ¿Cómo se trata?

La de tipo I exige inyectarse insulina. La de tipo II se trata con medicamentos que controlan la glucosa y estimulan la sensibilidad de los tejidos a la insulina.

Los dulces están prohibidos para quienes su insulina no controla el nivel de azúcar en sangre

¿Qué hago?

DIETA. Debe ser baja en calorías y nula en azúcar, lo que supone vigilar ciertas frutas como las uvas o los higos.

EJERCICIO. Combate los problemas circulatorios de los diabéticos.

HIGIENE. Puesto que sus heridas tardan en cicatrizar, conviene cuidar las uñas y la piel, sobre todo de los pies.

OJOS. Hay que aumentar las revisiones oftalmológicas, ya que suelen tener más enfermedades oculares, como cataratas.





Educar y cuidar al niño diabético

Con el niño diabético conviene:

- Fomentar su independencia, lo que supone enseñarle a inyectarse la insulina.
- Obligarle a llevar una placa de identificación que indique su enfermedad.
- Que siga unos horarios en las comidas y que no se salte nunca la dieta, porque no es bueno enseñarle eso de

que "por un día no pasa nada".

- Informar a sus profesores y amigos para que puedan ayudarlo ante posibles bajadas de azúcar (por eso es bueno que siempre lleve algo de azúcar o un caramelo).
- Que haga deporte, pero no después de ponerse la insulina: puede sufrir una hipoglucemia.



Embarazo feliz, pero no dulce

Ser diabética no es un impedimento para ser madre.

DIABÉTICA Y MAMÁ
Con un exhaustivo seguimiento médico, ejercicio y cuidada alimentación se reducen las complicaciones (de hipertensión, renales, infecciones urinarias y vaginales, parto prematuro, alteraciones del líquido amniótico) y posibles consecuencias

de la diabetes en la madre y en el hijo.

MAMÁ Y POR ESO DIABÉTICA

Una mujer sana puede desarrollar la diabetes de tipo II en el embarazo. Es lo que se llama *diabetes gestacional*. Predisposición genética, mala alimentación, obesidad, sedentarismo, colesterol, hipertensión y edad avanzada son factores de riesgo.

Por lo general desaparece tras el parto, pero vuelve a aparecer en los siguientes embarazos. En un 30% de los casos la mujer vuelve a desarrollar la diabetes diez años después.

ASÍ AFECTA AL BEBÉ
Sin el adecuado tratamiento puede generar abortos, malformaciones, retrasos de crecimiento e hipoglucemia en el recién nacido.