

¿Se podrá prevenir la diabetes tipo 2? Por Marie LoPresti, Nutricionista de la Comunidad

Prevenir o aplazar la manifestación de la diabetes suena un tanto fantástico, pero no es así. Una forma de diabetes tipo 2 que está muy relacionada con la ausencia de actividad física en forma de ejercicio diario y la presencia de peso en exceso, especialmente alrededor de la cintura, se puede prevenir o aplazar. ¡Y estas son muy buenas noticias!

Pero, ¿Qué es la diabetes tipo 2? Es una condición de salud en la cual el cuerpo no procesa adecuadamente las azúcares a nivel celular para la producción de energía. Para procesar las azúcares, el cuerpo necesita de la hormona insulina. Puede ser que el cuerpo produzca menos de lo que necesita de esa hormona o puede ser que la insulina no trabaja bien debido al exceso de grasa del cuerpo o que no se realiza la actividad física necesaria para que ocurra una mejor utilización de esa insulina. El resultado de esto es que los niveles de azúcar en sangre suben más de lo considerado como normal.

Cuando una persona tiene problemas con las azúcares en sangre puede manifestar ciertos síntomas como: visión borrosa, cambios de personalidad (malhumorado), orina frecuentemente, mucha sed y hambre constante, entre otros. Un examen de sangre en ayunas y en muchos casos, un examen de sangre luego de haber comido o tomado una preparación con una alta concentración de azúcar, puede detectar diabetes o el paso hacia diabetes.

Aún cuando los síntomas de diabetes no son aparentes, si se tiene familiares consanguíneos con diabetes, está cargando más peso del adecuado para su estatura o no hace ejercicio, debe hacerse su examen de sangre para detectar diabetes. Toda mujer que haya dado a luz bebés de nueve libras o más (4.09 kilos o más) a término o que haya tenido diabetes gestacional (diabetes del embarazo), debe hacerse la prueba y poner en función medidas de nutrición y ejercicio para evitar o aplazar el comienzo de la diabetes.

Es importante señalar que un buen control de azúcares de la sangre aplazarán a su vez las complicaciones de la diabetes que son entre otras: daño a los terminales nerviosos del cuerpo (por consiguiente se afectan todos los órganos), daño a los ojos, riñones, corazón y cerebro. Cuando las azúcares en sangre no están dentro de los niveles adecuados por mucho tiempo, también se sufre de impotencia y digestión lenta. Las mujeres con diabetes y que pueden concebir deben consultar con su médico antes de quedar embarazadas, ya que hay riesgos de salud tanto para el bebé como para la madre.

“Closing the Gap” un programa de prevención y educación en diabetes del Departamento de Salud de Osceola, ofrece seminarios gratuitos en español e inglés, sobre el control de azúcares en sangre para personas con diabetes. También se ofrecen actividades que ayudan al cuidado de salud general del diabético como el cuidado de los pies para evitar amputaciones debidas a úlceras e infecciones Otras actividades tienen como objetivo prevenir la diabetes relacionada con el sobrepeso.

Durante noviembre, Mes de la Diabetes, “Closing the Gap” hará pruebas de glucosa en sangre y toma de la presión sanguínea gratuitas en varias localidades del condado. Como actividad cumbre, el 16 de noviembre de 1:00 a 4:00 PM, se tendrá libre de costo, una Exposición de Salud en Diabetes con varias pruebas de salud. La nutricionista estará disponible para preguntas e información. La exposición se llevará a cabo en el Departamento de Salud ubicado en el 1875 de Boggy Creek Road.

Otras actividades que se realizan durante el año son: “visitas al supermercado”, cocina para su salud, retos de salud y manejo del peso, ejercicios aeróbicos y de resistencia, diabetes y nutrición, manejo del colesterol y la presión alta y manejo del peso en niños. Actualmente, se están realizando inscripciones para la siembra de vegetales, frutas e hierbas útiles como parte del Jardín de la Comunidad. Este último, se coordina con el Servicio de Extensión Agrícola de Osceola. Llame al (407) 343-2082 ó (407) 343-2076 para información y reservación para cualquiera de las actividades gratuitas. Recuerde que usted puede tener el control de su salud, ¡prevenga la Diabetes!