

Una visita al Doctor

Linda, tienes "azúcar".

Doctor, la uso en mi café, y a veces, uso miel!

Jum, Linda, su examen de sangre indica que tiene Diabetes tipo 2. Algunas personas le llaman "azúcar". Es realmente una condición que muchas personas tienen. En los Estados Unidos cerca de 17 millones la padecen.

¡Que terrible Doctor! Pero, ¿cómo uno adquiere "azúcar", es decir Diabetes?

¡Buena pregunta! La Diabetes corre en familias. No es contagiosa, pero si el padre, madre, hermanos o hermanas tienen Diabetes, los demás miembros de la familia deben examinar su sangre. Otra cosa que pueden hacer es vigilar su alimentación y hacer ejercicio. Muchas personas se beneficiarían si perdieran algo de peso.

Doctor, ¿y a los pequeños y adolescentes, les da Diabetes tipo 2?

Si, el sobrepeso y la falta de actividad física contribuyen a esto.

Doctor, creo que voy a reunir a toda mi familia.

Muy bien. Eso les podría ahorrar muchos problemas de salud futuros. Dígalos sobre los síntomas de Diabetes. Estos son: visión borrosa, sed y hambre excesiva, cortaduras que no sanan, cansancio y orinación frecuente entre otros.

Doctor, yo tuve muchos de esos síntomas.

Linda. La prevención y el aplazamiento de la diabetes tipo 2 tiene mucha importancia.

Aprender a controlar los azúcares en sangre para prevenir complicaciones del corazón, riñones, ojos y amputaciones también tiene sentido.

Doctor, dígame de la alimentación y la actividad física.

Linda, veo que tienes mucho interés en aprender. Este es tu referido para unas clases gratis donde se te dará información de cómo manejar la Diabetes y su nutrición. El teléfono a llamar es (407) 343-2082. En las clases aprenderás a cómo balancear lo que llamamos "carbohidratos" para evitar que los azúcares suban demasiado.

Doctor, ¡me parece bien!

Linda, realmente has logrado entender la importancia de cuidarte. La enfermera te dará más instrucciones.

Gracias doctor.

Al terminar la conversación, Linda entendió muy bien la tarea que tenía por delante.

Si no se ha hecho la prueba del dedo llame para información. Si usted tiene Diabetes, y no ha asistido a una clase de nutrición recientemente, llame al Programa Closing The Gap.

La red electrónica tiene información importante sobre Diabetes:
www.cdc.gov/diabetes/pubs/index.htm o llame al (877)232-3422 para recibir la guía "Tome Control de su Diabetes". Otro recurso disponible es:
www.DiabetesUniversity.webmd.com.

Marie LoPresti trabaja como Nutricionista de la Comunidad para el Departamento de Salud de Osceola.