

OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos un poco más sobre la diabetes y cómo actúa en nuestro cuerpo.
- Identificaremos los síntomas y las consecuencias de la diabetes que debemos comentar con el médico o la médica para mantenernos saludables.
- Conoceremos las complicaciones de la diabetes y su relación con las enfermedades del corazón, los riñones, los ojos y los pies, así como consejos para prevenirlas y disminuirlas.
- Identificaremos herramientas básicas para vivir una vida saludable con diabetes.

AFIRMACIÓN SEMANAL

Vivo una vida saludable con diabetes.

SESIÓN 2

Una vida saludable
con diabetes



Seguimiento a mi meta: semana 2

Durante la semana pasada observaste cuáles son tus hábitos en el momento actual, así como los momentos en los que puedes hacer cambios graduales para lograr tu meta. Esta semana vas a hacer un plan concreto para empezar a crear el hábito que quieres lograr. No olvides seguir llenando las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos”. Esto te ayudará a medir tu avance cada semana.

Semana 2

Hacer un plan realista de acciones consistentes que pueda hacer todos los días.

Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).

- **Si escogiste la meta 1:** Agregar por lo menos una porción de verdura diaria a mi consumo actual. Lo más sencillo puede ser agregar una ensalada en cada comida (algo que sea fácil de preparar y de acuerdo con mi presupuesto).
- **Si escogiste la meta 2:** Identificar una bebida azucarada que tome todos los días y sustituirla por agua. Por ejemplo, si acostumbro tomar refresco en la comida, puedo sustituirlo por agua.
- **Si escogiste la meta 3:** Identificar por lo menos una porción de productos hechos con harina que pueda eliminar o sustituir. Por ejemplo, si como tortillas de harina con la comida, puedo sustituirlas por tortillas de maíz.

Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).

- **Si escogiste la meta 4:** Identificar una hora todos los días en la que pueda salir a caminar. No importa que empiece caminando pocos minutos, lo importante es establecer una rutina.
- **Si escogiste la meta 5:** Escoger un horario todos los días en el que pueda hacer la rutina de *Meta Salud Diabetes*. Hacer el número de repeticiones que establecí la semana pasada, por lo menos tres veces a la semana.
- **Si escogiste la meta 6:** Identificar los momentos en los que paso más tiempo sentada/o todos los días y planear una estrategia consistente para incorporar más movimiento. Por ejemplo, si me gusta ver la televisión, puedo levantarme durante los comerciales. Si trabajo en una oficina, puedo poner una alarma cada 15 minutos y levantarme a estirarme.

Dudas comunes sobre la diabetes

1. ¿La diabetes es contagiosa?

Reflexión: La diabetes no es contagiosa. Aunque tiende a presentarse en familias, es decir puede haber predisposición genética, es una enfermedad compleja que se asocia con otros factores ambientales y con modos de vida que aumentan el riesgo, como el sobrepeso o la falta de actividad física, entre otros. En nuestro caso es probable que nuestros hijos e hijas tengan predisposición a la diabetes, por eso hay que poner atención en prevenirla y adoptar hábitos saludables en familia.



2. ¿Comer dulces o azúcar causa diabetes?

Reflexión: Si una persona no tiene predisposición genética para la diabetes, aunque consuma mucha azúcar no la va a desarrollar (aunque sí sería un factor de riesgo para otras condiciones de salud como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, etcétera). Sin embargo, llevar una dieta alta en calorías de cualquier tipo (consumir muchos alimentos grasos o azúcar refinada), generalmente nos hace subir de peso y esto es un factor de riesgo importante para desarrollar diabetes en quienes están predispuestos genéticamente. También hay que tomar en cuenta que podemos tener la predisposición genética para la diabetes aunque no lo sepamos.

3. ¿Si dejo de comer azúcar se controla mi nivel de glucosa?

Reflexión: El azúcar eleva muy rápido el nivel de glucosa en la sangre. Sin embargo, hay muchos otros alimentos que aumentan el nivel de glucosa casi igual que el azúcar, como las harinas refinadas (donas, galletas, pan dulce) y otros productos que no imaginamos que tienen azúcar (como las bebidas deportivas, los jugos de verduras envasados o los jugos de fruta 100% natural). Siempre debemos evitar el azúcar, pero además debemos cuidar las porciones de todo lo que comemos para poder mantener el nivel de glucosa normal.

4. ¿Si mi glucemia (nivel de glucosa en la sangre) vuelve a estar en el nivel deseado, mi diabetes se ha curado?

Reflexión: La diabetes tipo 2 no se cura. Sin embargo, con seguimiento médico y cambios en los modos de vida, una persona diabética puede mantener su glucemia normal durante muchos años y llevar una vida saludable y activa.

5. ¿Los edulcorantes artificiales o los sustitutos del azúcar son alimentos saludables para los diabéticos?

Reflexión: Los estudios científicos aún no se ponen de acuerdo respecto al uso de edulcorantes artificiales. Hay estudios que indican que elevan la presión arterial, que son agentes cancerígenos o que pueden aumentar el apetito, pero no se tienen resultados concluyentes. Los edulcorantes no elevan el nivel de glucosa y contribuyen a disminuir el consumo de calorías totales, pero se recomienda preferir una alimentación sin azúcares simples (como el azúcar refinado) y sin edulcorantes artificiales. De ser necesario se puede optar por edulcorantes no calóricos naturales como la estevia.

6. ¿Las personas con diabetes pueden comer los mismos tipos de alimentos que las personas sin diabetes?

Reflexión: Sí, pero cuidando el tamaño de las porciones y siempre y cuando su glucemia esté controlada. Reducir o eliminar el consumo de alimentos procesados y con azúcar adicionada es muy benéfico para la salud en general, y es especialmente importante para que las personas con diabetes logren mantener controlado su nivel de glucosa.

7. ¿Si me recetan insulina inyectada quiere decir que mi diabetes está peor?

Reflexión: La insulina puede recetarse desde el inicio del diagnóstico, o en cualquier momento de nuestro tratamiento, porque es un medicamento muy efectivo para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Su uso puede ser temporal o por períodos y no necesariamente significa que la enfermedad se haya agravado. La dosis recetada de insulina puede cambiar cuando modificamos nuestros hábitos de alimentación y de actividad física, pero cualquier cambio en el tratamiento deberá ser indicado por un médico o médica, a quienes podemos preguntar por qué es la opción más adecuada en ese momento.

8. ¿La actividad física ayuda a controlar la diabetes?

Reflexión: La actividad física ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina, baja los niveles de glucosa sanguínea y ayuda a controlar la diabetes. Y no solo eso, también previene las complicaciones de la diabetes como las enfermedades del corazón. Finalmente, la actividad física nos mantiene activas/os e independientes, ya que aumenta la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad en todas las etapas de nuestra vida.

9. ¿El susto y las preocupaciones son causa de diabetes?

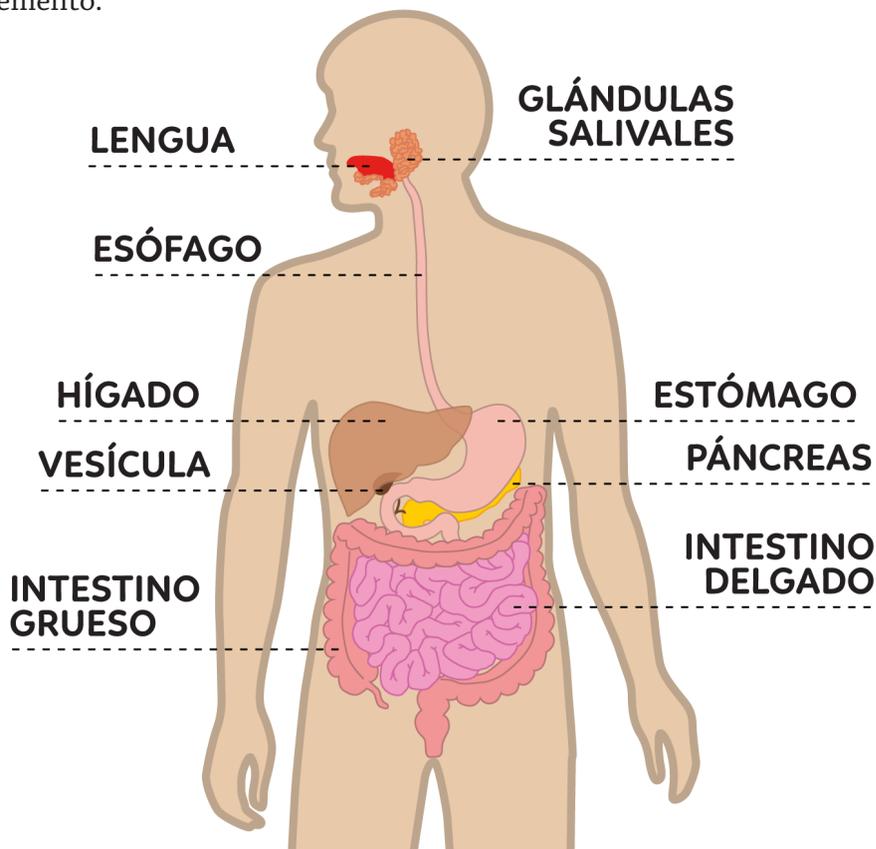
Reflexión: Como ya discutimos, la diabetes es una enfermedad compleja y en ocasiones hereditaria. Si no tengo la predisposición, la presión o el estrés no me la va a causar, pero el estrés excesivo empeora cualquier situación de salud. Por eso podemos haber escuchado que a alguien “le dio diabetes por un susto” o frases similares. No es que el susto cause la diabetes, sino que el estrés de un evento traumático o crónico puede precipitar una situación de salud que ya estaba latente.

10. ¿Puedo dejar de controlar mi diabetes mientras me siento bien?

Reflexión: La diabetes es una enfermedad que puede ser silenciosa, pero que es muy peligrosa si no se mantiene controlada. En México es una de las principales causas de muerte. Está comprobado que cuando no controlamos nuestro nivel de glucosa en la sangre se dañan órganos vitales. Es por ello que aunque nos sintamos bien, debemos alimentarnos sanamente, mantenernos activas/os y según sea el caso, seguir el tratamiento farmacológico recetado por nuestra médica o médico.

El proceso digestivo en nuestro cuerpo

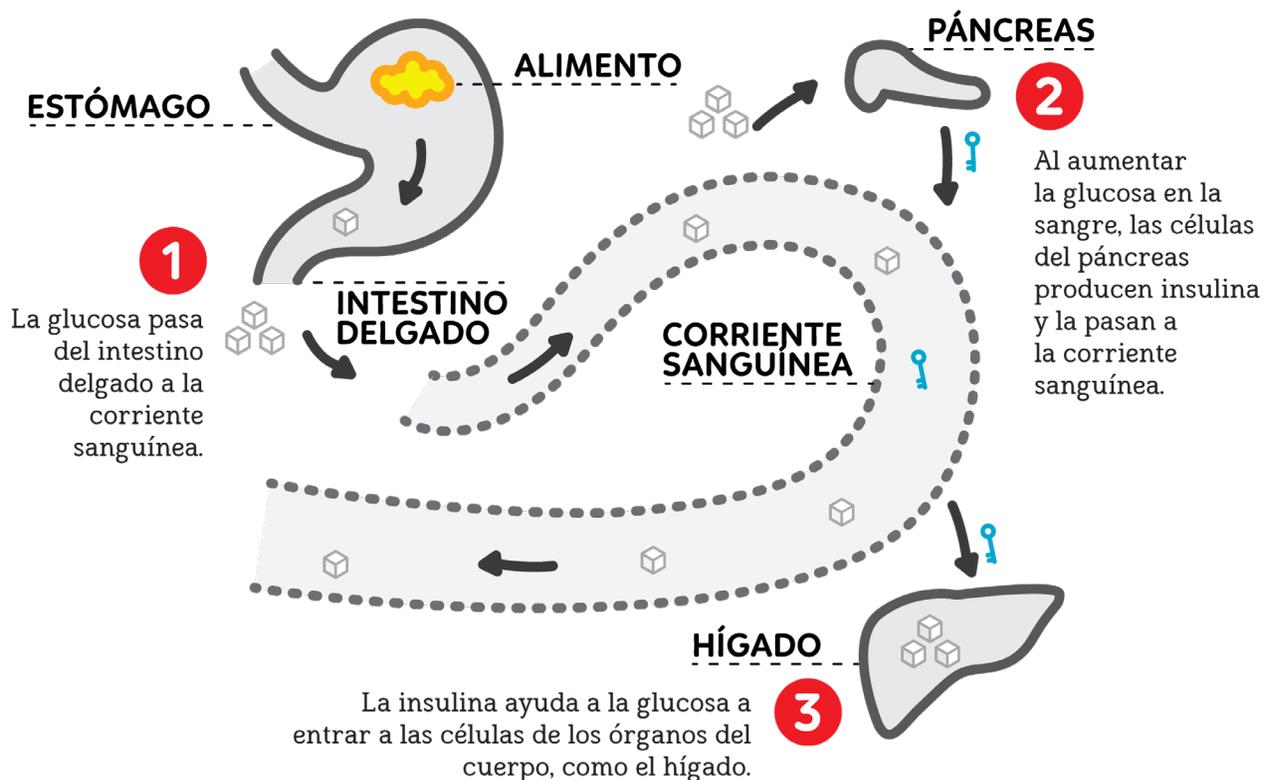
1. Cuando comes cualquier cosa (sea carne, verdura, pan, etcétera), los dientes y la saliva empiezan a desbaratar el bocado, formando lo que se llama bolo alimenticio. Por eso es importante tomar un tiempo para masticar los alimentos.
2. Después, el bolo alimenticio pasa por el esófago hasta el estómago, donde los jugos gástricos lo siguen descomponiendo.
3. Del estómago pasa al intestino delgado. Ahí, la vesícula biliar (que está debajo del hígado) vierte bilis al intestino delgado para favorecer la digestión de las grasas.
4. Al mismo tiempo, el páncreas vierte jugo pancreático para seguir descomponiendo las grasas y las proteínas en el intestino.
5. En el intestino delgado se absorben las sustancias nutritivas. Lo que queda pasa al intestino grueso, donde se absorbe parte del agua y otros líquidos.
6. Por último, lo que el cuerpo ya no necesita es desechado por el ano en forma de excremento.



¿Cómo se aprovecha la glucosa en el cuerpo?

Cuando comes, una parte de la comida se convierte en un tipo de azúcar que se llama glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía para todas las células de los órganos.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y es la que se encarga de reducir el nivel de glucosa en la sangre. También ayuda a que la glucosa entre al interior de las células de todo el cuerpo para que tengan energía y funcionen bien.

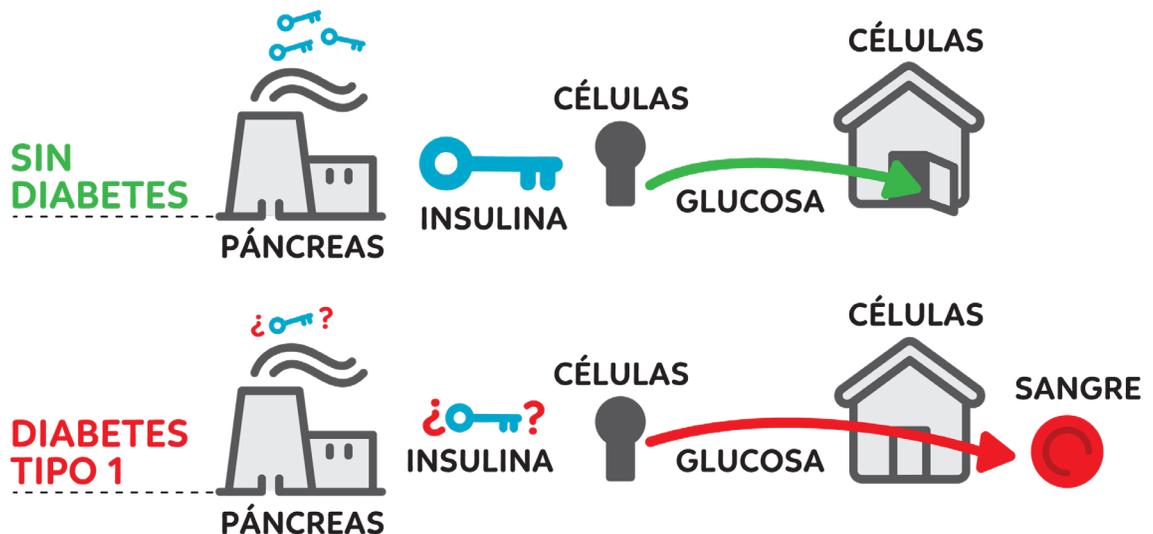


GLUCOSA INSULINA

¿Qué pasa cuando tenemos diabetes?

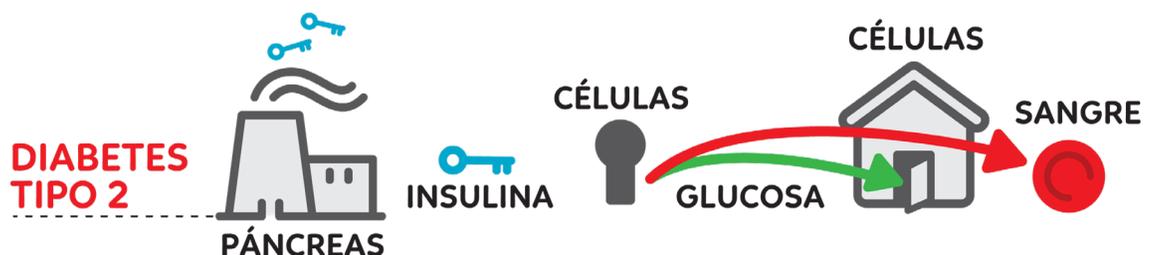
La diabetes es la enfermedad en la que se acumula glucosa en la sangre por arriba de la cantidad que necesita el cuerpo. Este nivel alto, en vez de ser una fuente de energía para las células, resulta dañino (tóxico) para el organismo.

El páncreas es como una fábrica donde se produce la insulina; y la insulina es la llave que ayuda a que la glucosa entre a las células del cuerpo. Sin embargo, en la diabetes, esa fábrica no produce la suficiente insulina o no la produce, por lo que la glucosa no puede entrar a las células del cuerpo y permanece en la sangre. Existen dos tipos de diabetes.



El páncreas no produce o produce muy poca insulina y la glucosa no puede entrar a las células del cuerpo, por lo que se va a la sangre.

Tratamiento: inyección diaria de insulina.



El páncreas no produce suficiente insulina y solo puede entrar poca glucosa a las células del cuerpo. El resto se va a la sangre.

Tratamiento: plan de alimentación y de actividad física supervisados, pastillas y/o insulina.

••••• ¿Quiénes presentan diabetes?

Diabetes tipo 1: Generalmente se presenta en niñas y niños, adolescentes o adultas y adultos jóvenes.

Diabetes tipo 2: Es la más común, puede ocurrir a cualquier edad, pero generalmente se presenta a partir de los 40 años.

En la diabetes tipo 2 hay un tipo de diabetes especial, la **diabetes gestacional**, que es la que se desarrolla durante el embarazo y que comúnmente desaparece al final del mismo. Sin embargo, algunas mujeres son diagnosticadas con diabetes tipo 2 después de haber presentado diabetes gestacional. Las mujeres obesas y las mujeres con una historia familiar de diabetes tienen un riesgo más alto de desarrollarla.

••••• Recomendaciones para los dos tipos de diabetes

Sigue un plan de alimentación saludable, haz por lo menos 30 minutos diarios de actividad física supervisada y sigue el tratamiento farmacológico en caso de haberlo. No olvides monitorear tu nivel de glucosa, prestar atención a otros síntomas y acudir regularmente a consulta médica.

Síntomas y consecuencias de la diabetes

Estos son algunos síntomas y consecuencias de la diabetes que se presentan por lo general cuando no está controlada. Es importante que comentes con la médica o el médico lo que sientes y que le pidas que te dé recomendaciones para sentirte mejor, que te dé tratamiento, y de ser necesario, te refiera con un/a especialista.

Síntomas



HAMBRE EXCESIVA



PÉRDIDA DE PESO INEXPLICABLE



SED EXCESIVA



ORINAR FRECUENTEMENTE



CANSANCIO



VISIÓN BORROSA



IRRITABILIDAD

..... Consecuencias



ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO EN LAS EXTREMIDADES



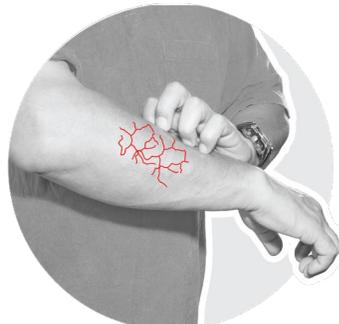
DEPRESIÓN



MAREO



PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN



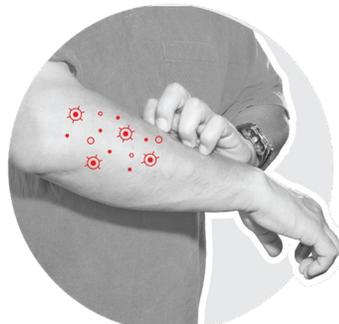
RESEQUEDAD EN LA PIEL Y COMEZÓN



CALAMBRES EN LAS EXTREMIDADES



INFECCIONES EN LA ORINA



INFECCIONES EN LA PIEL



INFLAMACIÓN Y SANGRADO DE ENCÍAS

Además, pueden presentarse infecciones vaginales, problemas de erección y pérdida de deseo sexual.

¡Más vale prevenir!

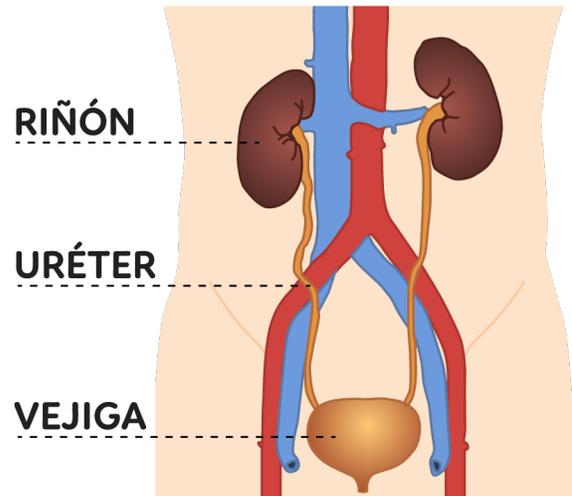
1. Los riñones

¿Qué maravilla hacen por mí?

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Los vasos sanguíneos que los conforman limpian aproximadamente 200 litros de sangre todos los días, le quitan los desechos y los eliminan por la orina.

¿Cómo afecta la diabetes a los riñones?

Con la diabetes y la falta de insulina, la glucosa que queda en la sangre actúa como un veneno y daña los vasos sanguíneos de los riñones. Entonces los riñones no funcionan bien, ocasionando que los desechos no salgan del cuerpo y se intoxique. La presión arterial alta también daña los riñones.



¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas renales?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Hacerme por lo menos una vez al año un análisis de microalbúmina para detectar si los riñones funcionan bien. De ser necesario, recordar al médico o a la médica que ya toca revisión de los riñones.
- Hacerme otros análisis que recomiende el médico o la médica, como pueden ser las pruebas de creatinina y nitrógeno ureico.
- Si se detectan problemas, iniciar y seguir los tratamientos disponibles que ayudan a retrasar el avance de enfermedades renales.

2. Los ojos

¿Qué maravilla hacen por mí?

Los ojos son los órganos que permiten ver. A través de ellos entra la luz y la transforman en impulsos eléctricos que el cerebro interpreta y reproduce en imágenes.

¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

Cuando el nivel de glucosa en la sangre fluctúa, puede aumentar la presión en el ojo. Cuando esto ocurre se hincha y provoca visión borrosa e incluso ceguera. Las complicaciones de la visión más comunes son las cataratas, el glaucoma y la retinopatía diabética.

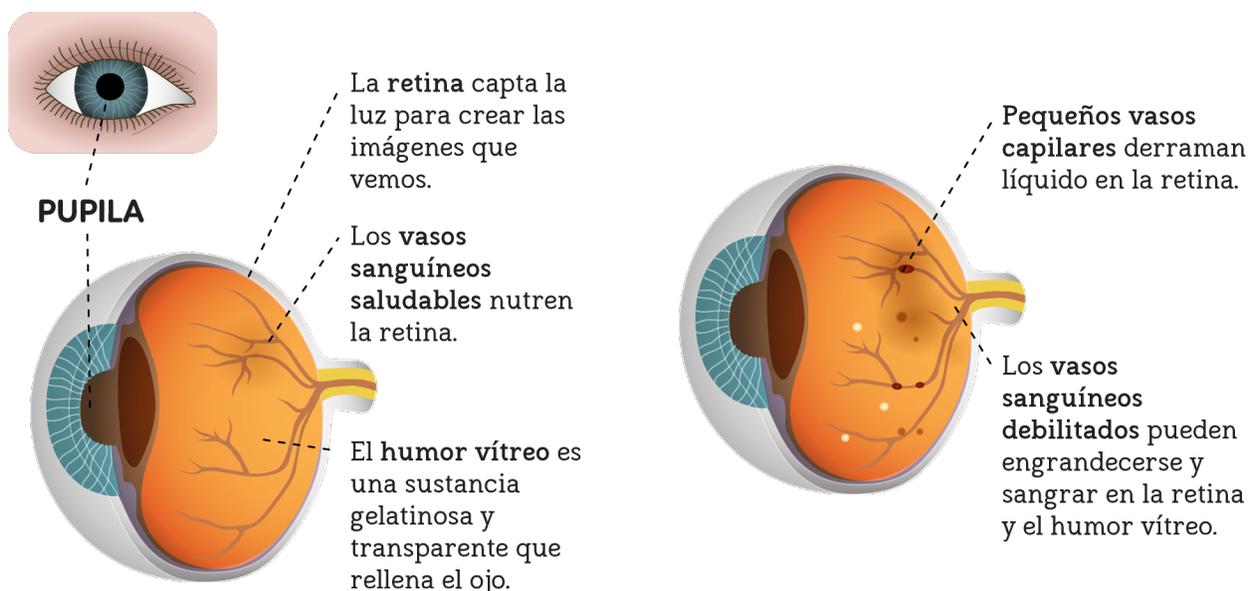
Las **cataratas** se forman cuando partes del cristalino del ojo se opacan. Con el tiempo pueden crecer en tamaño y afectar la visión.

El aumento de la presión dentro del ojo ocasiona **glaucoma** y puede causar daño al nervio óptico si no es tratado.

La **retinopatía diabética** sucede cuando las fluctuaciones de glucosa dañan los vasos sanguíneos de la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen, el centro del ojo se llenará de sangre y obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar pérdida de la visión o ceguera.

¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas oculares?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Hacerme un chequeo médico de los ojos cada año, asegurándome de que el médico o la médica me dilate las pupilas para que revise el fondo de los ojos.



OJO NORMAL

OJO CON RETINOPATÍA

3. El sistema nervioso

¿Qué maravilla hace por mí?

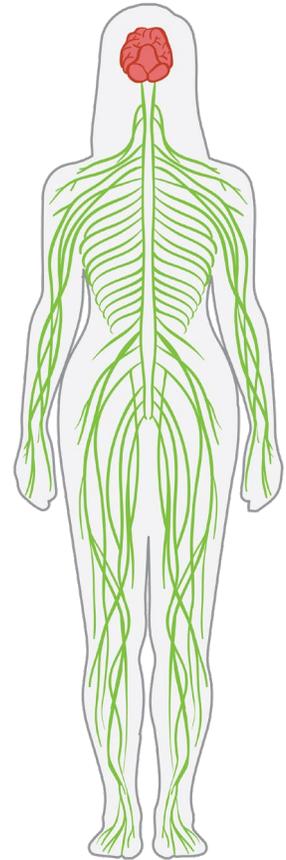
El sistema nervioso lo conforma una red de tejidos que recorre todo el cuerpo desde el cerebro hasta los pies. Los nervios transmiten mensajes entre las distintas partes del cuerpo. Les indican y avisan qué ver o sentir, o si tocas o pisas algo caliente o filoso.

¿Cómo afecta la diabetes al sistema nervioso?

El nivel de glucosa alto puede dañar los nervios (neuropatía diabética) y esto ocasiona que se empiece a perder lentamente la sensibilidad, principalmente en los dedos de los pies, en los pies y en las piernas. Por esta razón, la persona con diabetes no se dará cuenta si sus pies están lastimados o infectados. Una infección grave puede causar la amputación de un pie o de una pierna. Los problemas de los nervios también pueden ocasionar diarrea, infecciones en la vejiga, sudores (sobre todo después de comer), sequedad en los pies, mareos o pérdida del equilibrio.

¿Qué puedo hacer para evitar los problemas del sistema nervioso?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Mantener los pies limpios, secos e hidratados.
- Mantener los pies seguros, de preferencia con calzado cerrado que los proteja de las piedras o de los golpes.
- Utilizar calzado adecuado. Los zapatos deben ser suaves, sin punta angosta y sin puntos de presión (no deben apretar ni quedar grandes para evitar que salgan ampollas).
- Revisar los pies diariamente para detectar lesiones, ampollas o piel rojiza. Si no puedo hacerlo sola/o puedo pedir ayuda.
- Insistir en cada consulta médica que me revisen los pies.



4. El sistema cardiovascular

¿Qué maravilla hace por mí?

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y una red de arterias, venas y vasos sanguíneos. Se encarga de llevar la sangre con el oxígeno y todos los nutrientes esenciales a todas las partes del cuerpo (incluido el cerebro), y de llevar los desechos de los tejidos a los órganos donde son eliminados.

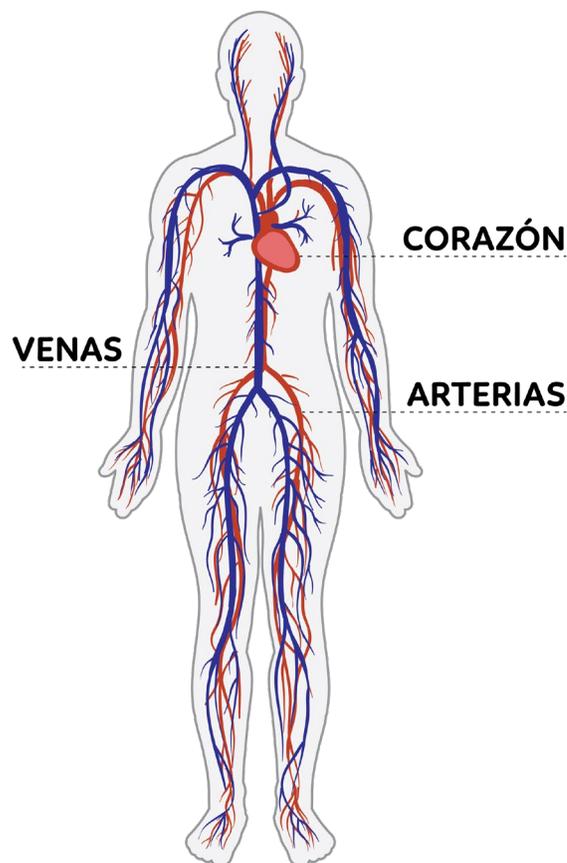
¿Cómo afecta la diabetes al sistema cardiovascular?

Es más común que las personas con diabetes tengan problemas de los vasos sanguíneos y que por ello se afecte su corazón y/o su cerebro. Por ejemplo, la **enfermedad coronaria** puede presentarse como infarto o ataque al corazón –el cual ocurre cuando deja de llegar la sangre al músculo cardíaco–, o como **angina de pecho** –en la que disminuye el flujo de sangre al músculo cardíaco–. Mientras que la **enfermedad vascular cerebral** ocurre cuando por obstrucción o derrame en los vasos sanguíneos, deja de llegar la sangre al cerebro.

La causa más frecuente de que no llegue la sangre al cerebro o al corazón es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos. La diabetes acelera la formación de los depósitos de grasas y otras sustancias dentro de los vasos sanguíneos (ateroesclerosis), y cuando la diabetes no está controlada se afectan más pronto y de forma más grave.

¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas cardiovasculares?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre, de colesterol y de presión arterial.
- Alimentarme sanamente. Comer más verduras y reducir el consumo de grasas.
- Consumir menos sodio.
- Hacer más actividad física como caminar, ya que esto ayuda a controlar el nivel de glucosa, la presión arterial, el colesterol y también ayuda a reducir el estrés.
- Bajar gradualmente de peso alimentándome sanamente y haciendo por lo menos 30 minutos diarios de actividad física supervisada.



Las tres primas heroínas: Actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional

Recomendaciones para ayudar a las tres primas heroínas a lograr su misión:

1. Heroína de la actividad física:

Mantente activa/o haciendo por lo menos 30 minutos de actividad física supervisada diariamente.

2. Heroína de la alimentación saludable:

Haz tres comidas y dos colaciones diarias, prefiere alimentos frescos (no empaquetados) y aumenta el consumo de verduras.

3. Heroína del bienestar emocional:

Haz cosas sencillas y positivas como reír, platicar, agradecer, relajarte, recordar vivencias bonitas o ayudar a alguien que lo necesita.