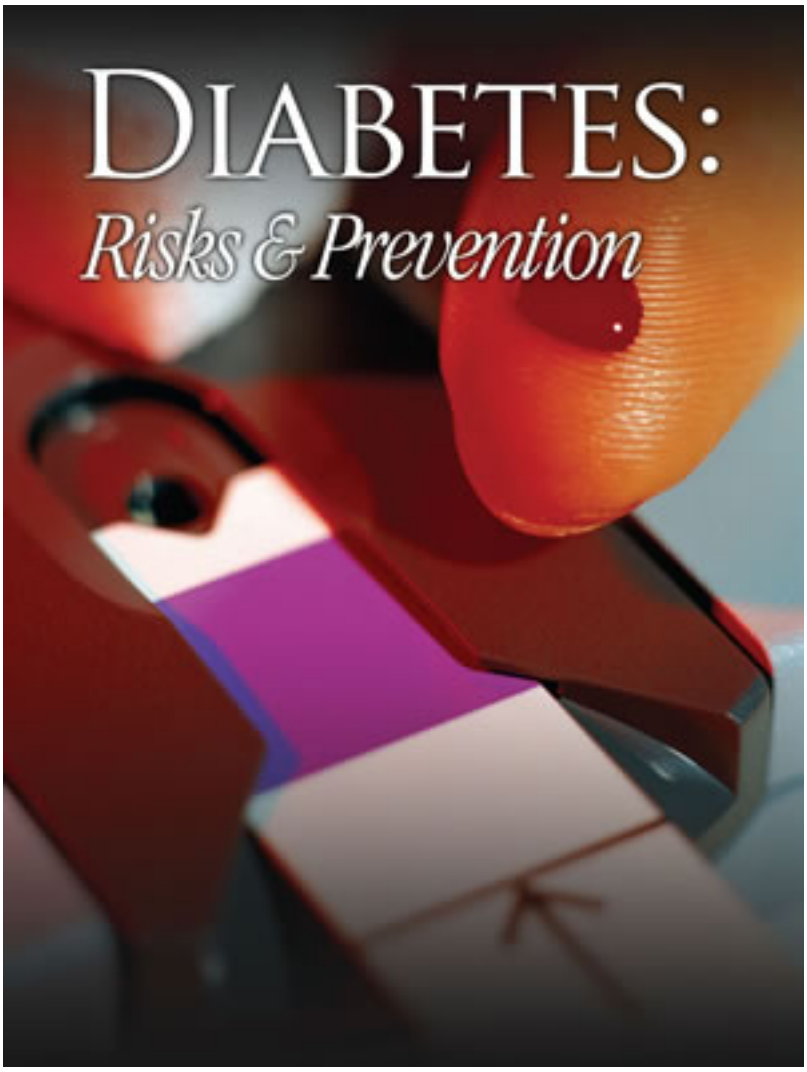
Diabetes: los riesgos y la prevención

Compilado por los escritores de inMotion

A Publication of the Amputee Coalition of America
inMOTION
Volumen 14 · Número 5 · Septiembre/Octubre 2004

Traducción al Español: The BilCom Group
inMotion Volume 14 · Issue 5·September/October 2004: Diabetes: Risks & Prevention - English Version is available in Library Catalog

La diabetes es una enfermedad incurable caracterizada por falta de insulina en el organismo, o cantidad insuficiente producida por el cuerpo, o incapacidad de usarla apropiadamente. Es la séptima causa de muerte en los Estados Unidos, y afligió a aproximadamente 18.2 millones de personas en 2003, según el director del departamento federal de Salud y Servicios Humanos.



La diabetes tipo 1 refiere la incapacidad del cuerpo de producir insulina y afecta a aproximadamente 5 a 10 por ciento de los casos de la diabetes. La diabetes tipo 2 refiere la incapacidad del cuerpo de producirla en cantidad suficiente o de no usarla apropiadamente, y abarca aproximadamente 90 a 95 por ciento de los casos. La diabetes puede llevar a otros problemas de salud como a las enfermedades del corazón, derrame cerebral, hipertensión, ceguera, enfermedades de los riñones, del sistema nervioso, problemas dentales, complicaciones en el embarazo, y

amputaciones. Pero muchas personas, si no la mayoría de la gente con riesgo a desarrollar la diabetes tipo 2, pueden prevenir la enfermedad.

Ciertos factores de riesgo hacen a algunas personas más propensas que a otras a desarrollar la diabetes. Eso incluye la gente que tiene: 65 años de edad o más, un pariente cercano con la diabetes, demasiado peso u obesidad, o poca actividad física. También, la enfermedad es más predominante en afro-americanos, hispano-americanos, americanos de las Islas Pacificas y nativos americanos.

Aunque una persona tenga algún o todos los factores de riesgo, él o ella puede todavía prevenir el desarrollo de la diabetes. Comer una dieta saludable y estar físicamente activo por solo 30 minutos todos los días puede reducir los riesgos, limitar el consumo de carbohidratos y comer grasas no saturadas en vez de grasas saturadas, comer un desayuno alto en proteína, e intentar comer varias comidas pequeñas durante el día en vez de dos o tres comidas grandes; comer solo harina de grano entero y beber mucha agua.

Hay maneras fáciles de ejercitar a través del día. Si usted sólo va un par de cuadras, trate de caminar en vez de conducir. Tome las escaleras en vez del ascensor. Empiece a estacionar más lejos de la puerta en vez de más cerca. Esté enterado de otras oportunidades para hacer ejercicio durante el día e intente ser físicamente más activo.

Aproximadamente una tercera parte de los estadounidenses que tienen la diabetes no saben que la tienen. Por eso es muy importante que la gente se someta a exámenes regulares de su médico y entienda los síntomas de la diabetes, que incluyen:

- Orina frecuenta
- Pérdida repentina de peso
- Heridas que no cicatrizan
- Hambre constante
- Problemas sexuales
- Vista borrosa
- Manos o pies entumecidas o que sienten hormigueo
- Sed constante o boca seca

Si usted experimenta cualquiera de esos síntomas, hable con su médico inmediatamente.

Si usted está en riesgo de desarrollar diabetes, recuerde que en más de la mitad de los casos de diabetes, la enfermedad puede ser evitada. La dieta y el ejercicio no sólo ayudan a prevenir la diabetes, sino también tienen consecuencias saludables y pueden ayudar a prevenir otras enfermedades y problemas de salud.

Noticias del frente diabético

Vendas vivas

Los científicos británicos han desarrollado "vendas vivas," hechas de las propias células de paciente, que apresuran la cicatrización de quemaduras y heridas en la gente con la diabetes. Las vendas biológicas, lanzadas en una reciente reunión de la Asociación Británica de Quemaduras (*British Burns Association*), se han usado ya exitosamente en pacientes con quemaduras y diabéticos graves con heridas crónicas.

"Es una manera conveniente de usar las propias células del paciente para curar heridas", dijo la profesora Sheila MacNeil de la Universidad de Sheffield. "Esta es un sencilla venda que toma las células ensanchadas en el laboratorio y las devuelve a las heridas del pacientes".

MacNeil, que desarrolló las vendas con su colega el profesor Robert Short, de Sheffield, dijo que las vendas se pueden colocar en heridas después de cinco a siete días haber tomado una muestra de células del paciente y haberlas cultivado en discos especializados en el laboratorio. Aplicadas las vendas a la herida, los discos liberan células e incitan a crecer capas nuevas de piel en las áreas dañadas. La venda se quita después que las células han emigrado a la herida.

"Lo hace más sencillo por todas partes," dijo MacNeil. "Puede obtenerse una cicatrización más rápida que si se hubiera prescindido de ellas".

Las vendas biológicas han ayudado también a curar heridas crónicas de úlceras persistentes en pacientes con diabetes. En solo Gran Bretaña, 3 millones de personas sufren de heridas crónicas, y se realizan 5.000 amputaciones de pie o dedo cada año a causa de heridas ulcerosas en personas diabéticas.

¿Usted está en el borde?

Unos 41 millones de estadounidenses sorprendentemente tienen la prediabetes, un nivel suficientemente alto para aumentar dramáticamente el riesgo de obtener la enfermedad, dice las cifras nuevas del gobierno que duplican los cálculos previos.

El número ha saltado porque doctores cambiaron los criterios para el diagnóstico de prediabetes después que las investigaciones mostraron que ellos pasaban por alto a muchos pacientes en peligro. Hasta entonces, los médicos pensaban que eran normales los niveles hasta 110 miligramos de azúcar en la sangre, medidos por el examen de “glucosa en ayunas", antes de comer algo en la mañana. La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) redujo en noviembre 2003 la definición de “normal” a debajo de 100 miligramos, lo que significa que cualquier

persona con una glucosa en ayunas entre 100 y 125 miligramos ahora se clasifica prediabético.

Parece un cambio pequeño, pero una tercera parte de las personas están en la esfera de 100 a 110, y los datos concluyen que cerca del 40 por ciento de los estadounidenses entre 40 a 74 años son prediabéticos, explico el jefe de la CDC, el Dr. Frank Vinicor.

Cambiar el corte límite de la prediabetes "no es una decisión arbitraria", dijo Vinicor. "Se basa en la ciencia naciente de los últimos dos a tres años, que encontró que el riesgo de enfermedades de corazón espoleadas por la glucosa comenzó a crecer en niveles más bajos de lo que antes se pensaba ", agregó.

El corte limite para una segunda evaluación -donde los niveles de azúcar en la sangre se miden dos horas después de una bebida espesa de glucosa -permanece igual. Los niveles entre 140 y 199 miligramos se consideran prediabeticos en esa evaluación.

Así, ¿quién necesita buscar una de estas evaluaciones?

El ADA contesta:

- Cualquier individuo de 45 años o más que pesa demasiado debe buscar una evaluación durante la próxima visita médica rutinaria

- Cualquier individuo mayor de 45 años con peso normal debe preguntar a su doctor si es necesario ser evaluado.
- Los doctores deben considerar evaluar a gente joven si ellos pesan demasiado y tienen otro factor del riesgo: un familiar en primer grado con diabetes, colesterol malo, diabetes estacional, que dé luz a un bebe de más de 9 libras o que pertenezca a una población étnica de alto riesgo.

Los doctores repiten típicamente la evaluación cada tres años si los resultados son normales, pero pueden evaluar más a menudo a individuos con factores de riesgo múltiples. Si los resultados indican un diagnóstico de prediabetes, hay maneras comprobadas de bajar el riesgo de la enfermedad, Vinicor enfatizó, tal como caminar 30 minutos al día cinco días a la semana y perder 5 a 7 por ciento del peso del cuerpo.

Fuentes

Hoja Informativa Nacional de Diabetes : www.cdc.gov/diabetes/pubs/factsheet.htm
Asociación Americana de Diabetes : www.diabetes.org

Plantillas especiales previenen ulceras en el pie de gente con diabetes

Comparadas a los zapatos regulares, las diferentes variedades de plantillas terapéuticas de calzado previenen úlceras de pie en pacientes con la diabetes, según los resultados de un estudio nuevo de la India. Como resultado, la necesidad de amputación se podría reducir.

Como describe en la publicación médica Cuidado de la Diabetes (*Diabetes Care*), el Dr. Vijay Viswanathan y sus colegas del Hospital para la Diabetes y del Centro de Investigación de Diabetes en Royapuram, India, compararon la eficacia de diferentes tipos de plantillas de calzado en 241 pacientes diabéticos con previas úlceras de pie y considerados en riesgo elevado de úlceras de pie.

En promedio, los pacientes tenían 58 años de edad y habían estado viviendo con diabetes por 12 años. Cien de ellos recibieron sandalias con plantillas hechas de cuero microcelular, 59 recibieron sandalias de espuma de poliuretano, y 32 plantiíllas moldeadas, mientras los 50 restantes usaron sus propios calzados con plantillas de cuero.

Después que nueve meses de seguimiento, los investigadores encontraron que los pacientes que usaban calzados terapéuticos tuvieron significativamente menos puntos de presión en el pie, que el grupo con calzados regulares.

La tasa de úlceras nuevas en el grupo con calzado regular era de 33 por ciento más alto que la taza de 3 a 4 por ciento vistas en grupos que llevaban plantillas especiales, los autores informaron.

Ellos concluyeron: "El uso de este calzado se recomienda para reducir la ulceración y, consecuentemente, la tasa de la amputación en la población de los diabéticos".

Fuente: *Cuidado de la Diabetes (Febrero 2004).*

Regreso al inicio

Last updated: 11/02/2004

Éste artículo está protegida por los derechos de reproducción por la Coalición de los amputados de América. Se permiten la reproducción local para el uso por los constituyentes de la ACA con tal de que éste información sobre los derechos de reproducción esté incluido. Las organizaciones o los individuos que desean a reimprimir éste articulo en otras publicaciones, incluyendo otros sitios en el red, deben contactar la Coalición de los amputados de América para la permisión.