

Diabetes: La Enfermedad del Siglo, Terminología y Consejos,

por Marcus De Oliveira, D.Ay.

¿Te confunden algunas palabras como “glucagón” y “retinopatía diabética”? Con las siguientes definiciones voy a facilitarte la comprensión de los términos relacionados con la diabetes.

Enterarte que tienes diabetes puede ser abrumador—implica muchos cambios de estilo de vida, nuevos medicamentos y una variedad de pruebas necesarias para monitorear e intentar mantenerte saludable. Es una experiencia que nadie quiere, definitivamente: una condición crónica que puede ser la destrucción de una vida tanto física como social.

He aquí, entonces, un glosario de algunos términos más comunes sobre diabetes que necesitas conocer.

DIABETES: Mayormente el nombre abreviado para la Diabetes mellitus (tipo 2). La condición en la que el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo es incapaz de utilizar la insulina para transportar la glucosa en las células del cuerpo.

CÉLULAS BETA: Células que se encuentran en el páncreas y producen insulina.

GLUCOSA EN SANGRE: También conocida como azúcar en la sangre. La glucosa proviene de los alimentos y se lleva luego a través de la sangre para generar energía a las células.

MONITOREO DE GLUCOSA EN SANGRE: El sencillo análisis de sangre se utiliza para comprobar la cantidad de glucosa en la sangre ; una pequeña gota de sangre, tomada al pinchar la yema de un dedo, se coloca en una tira reactiva y se inserta para la lectura. Muy fácil de encontrar en farmacias como “glucómetro”.



RETINOPATÍA DIABÉTICA: Enfermedad de los ojos que se produce en una persona con diabetes, cuando los pequeños vasos sanguíneos de la retina se hinchan y gotean líquido en la retina, generando visión borrosa; a veces puede conducir a la ceguera.

DIABETES GESTACIONAL: Algunas mujeres desarrollan diabetes durante el embarazo; por lo general desaparece después del nacimiento del bebé, pero muchas de ellas que han tenido diabetes gestacional pueden desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

GLUCAGÓN: Hormona que se inyecta en una persona con diabetes para elevar su nivel de glucosa en la sangre cuando es muy bajo (*hipoglucemia*: ver definición más adelante). Esta hormona es fabricada en el páncreas que contrariamente a la insulina, ejerce una acción hiperglucemiante, activando las reservas de glucógeno hepático.

GLUCOSA: azúcar en la sangre que da energía a las células.

HIPERGLUCEMIA: también conocida como glucosa alta en sangre; esta condición se produce cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto. Pérdida de peso, sed y micción frecuente son los síntomas típicos.

SÍNDROME HIPERGLUCÉMICO HIPEROSMOLAR NO CETÓNICO: Afección causada generalmente por una infección o enfermedad que resulta en el aumento de niveles de azúcar en sangre a niveles peligrosamente altos; puede provocar convulsiones, coma y muerte.

HIPOGLUCEMIA: También conocido como bajo nivel de azúcar en sangre. La hipoglucemia severa puede causar variedad de síntomas que van desde mareos hasta convulsiones.

INSULINA: Hormona producida por el páncreas que ayuda en la utilización de la glucosa para obtener energía; las personas con diabetes que no producen suficiente insulina necesita inyectársela.



CETOACIDOSIS: Condición causada a menudo por una infección u otra enfermedad como deshidratación, o de tomar muy poca insulina. Cuando el cuerpo comienza a romper el músculo y la grasa para la energía necesaria, se liberan cetonas en la orina y la sangre, lo que lleva a la cetoacidosis diabética.

CETONAS: Sustancia química producida por el cuerpo cuando no hay suficiente insulina en la sangre; una acumulación de cetonas puede conducir a una enfermedad o estado de coma grave.

NEFROPATÍA: Enfermedad renal diabética en que la proteína se derrama en la orina; puede progresar con el tiempo y dar lugar a daño renal significativo. También llamada *Nefritis diabética*.

NEUROPATÍA: La diabetes causa daño a los nervios, por lo general en los pies y manos; también pueden verse afectados órganos principales.

PÁNCREAS: Órgano que produce la insulina necesaria para convertir la glucosa en energía.

PIE DIABÉTICO: Trastorno de los pies de los diabéticos provocado por la enfermedad de las arterias periféricas que irrigan el pie, complicado a menudo por daño de los nervios periféricos del pie e infección. Debido a la oclusión de las arterias que llevan sangre a los pies se produce gangrena. El pie del paciente diabético es muy sensible a todas formas de traumatismos: el talón y las prominencias óseas resultan especialmente vulnerables.



DIABETES TIPO 1: Es la diabetes insulino-dependiente que requiere tratamiento con insulina de por vida, El tipo 1 ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina, impidiendo que el cuerpo utilice correctamente la glucosa en la sangre en forma de energía.

DIABETES TIPO 2: La más común. La diabetes no insulino-dependiente. Es una condición en la que el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza adecuadamente en forma de energía. El tipo 2 puede ser tratada con medicamentos orales, *Panchakarma* (el tratamiento de sanación base de Ayurveda), dieta y estilo de vida pero la persona que únicamente toma medicamentos orales químicos con el tiempo podría requerir insulina.

Nota: Una buena dieta y ejercicio son esenciales para controlar la Diabetes tipo 2. Los que Ayurveda recomienda son sumamente benéficos en este sentido.

¿Puede una una dieta saludable realmente revertir la condición de diabetes?

Los expertos dicen que es posible para algunas personas que la sufren. Una dieta bien balanceada y saludable a menudo se promueve como la mejor manera de prevenir, manejar y tratar toda una serie de condiciones, desde el cáncer hasta las enfermedades del corazón.

Y ahora, las investigaciones indican que una dieta saludable puede ser suficiente para revertir la diabetes tipo 2, sobre todo cuando se combina con un programa de ejercicio regular.



De hecho, un estudio realizado en el Reino Unido encontró que las personas con diabetes tipo 2 fueron capaces de revertir la condición siguiendo una dieta baja en calorías.

Aunque una dieta saludable no es suficiente para revertir la diabetes en todo el mundo, es el primer paso para cualquier persona. Se puede realizar una limpieza de tejidos mediante un programa como el *Panchakarma* Ayurvédico.

“La nutrición es el tratamiento de primera línea más importante para la diabetes y pre-diabetes,” explica el Dr. Betul Hatipoglu, endocrinólogo de la Clínica Cleveland en el estado norteamericano de Ohio. “La restricción de calorías *mejorará los niveles de azúcar en la sangre de manera espectacular*, muy probablemente al afectar la producción de azúcar del hígado.”

Creación de la “Dieta de la diabetes”

Es importante entender que, en este contexto, la palabra *dieta* significa los alimentos que se comen todos los días—no es una solución a corto plazo para bajar de peso o un tratamiento temporal para la diabetes. “La dieta que elijas debe ser una que puedas seguir el resto de tu vida,” dice la Dra. Susan Spratt, endocrinóloga de medicina de la Universidad de Duke, en el estado norteamericano de Carolina del Norte, “Por eso no se recomiendan las dietas de moda, como las que eliminan alimentos de múltiples grupos, porque esas dietas no son sostenibles.”

La *dieta de la diabetes* es mejor cuando se personaliza para las propias necesidades; no sólo debe centrarse en la reducción de calorías. “Una dieta saludable es rica en frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y aceites saludables también para el corazón,” dice Angela Ginn, RD, educadora de diabetes certificada, coordinadora del Programa de la Universidad de Maryland en su Centro de Diabetes y Endocrinología y del Hospital General de Maryland en la ciudad estadounidense de Baltimore y vocera de la Academia de Nutrición y Dietética. “Alienta la preparación de alimentos saludables, como hornear, asar a la parrilla y consumir poca carne, así como reducir el consumo de sal.”

Otro principio es limitar las grasas saturadas, dice el Dr. Hatipoglu, que recomienda que menos del 7 por ciento de las calorías diarias vengan de grasas saturadas. También es importante para evitar las grasas trans y limitar la ingesta de colesterol a no más de 200 mg al día, así como erradicar totalmente el consumo de gluten.

El Dr. Hatipoglu recomienda seguir una dieta baja en carbohidratos en general, y la elección de proteínas magras, que ayudan a mantenerle a uno satisfecho y con energía y sin demasiada grasa añadida. Buenas opciones de proteínas son el pescado y aves de corral (de granja) sin piel. Si se opta por carne de res o de cerdo, elegir cortes más magros, evitar freír la comida y reducir la grasa. Los productos lácteos también pueden ser parte de una dieta sana para la diabetes, pero se deben preferir los que son sin grasa o bajos en grasa en leche, yogur, queso y otros productos lácteos como la leche masala ayurvédica.

Estas son recomendaciones generales para una dieta saludable para ayudar a controlar la diabetes:

- ❖ Comer tres comidas al día, con alguna colación saludable según sea necesario para regular el azúcar en la sangre.
- ❖ Ceñirse a un horario de comidas regular; comer a la misma hora cada día.
- ❖ Comer porciones adecuadas.
- ❖ Comer más verduras.
- ❖ Beber agua durante todo el día.

Factores que pueden revertir la diabetes

Además de la dieta, el ejercicio es esencial para mantener la diabetes bajo control y un peso saludable; es un objetivo clave. “Revertir la diabetes tipo 2 es posible con dieta y ejercicio, especialmente si se ha diagnosticado recientemente,” dice el Dr. Hatipoglu.

Sin embargo, incluso si se mantiene un peso saludable y se sigue una dieta adecuada, no se garantiza la reversión de la diabetes. Si eres capaz de revertir la diabetes, la batalla aun está lejos de terminar. “La diabetes es una enfermedad crónica,” explica el Dr. Hatipoglu. “Algunos de nuestros pacientes van a estar muy bien con la dieta y el ejercicio, pero otro problema es el estrés en su vida –como otra enfermedad, un medicamento químico puede producir un páncreas perezoso o estrés psicológico–esto podría empujarlos de vuelta al estado diabético. Por tanto, es importante trabajar con un profesional de atención de la salud y monitorear el azúcar en la sangre para detectar desequilibrios tempranos.”

Por su parte, la Dra. Spratt nos recuerda que la diabetes es una enfermedad progresiva. A pesar de que tu diabetes pueda estar bajo control ahora, es posible que con el tiempo necesites medicamentos ayurvédicos como parte del tratamiento de la diabetes. Comer una dieta saludable, sin embargo, puede ayudar a evitar complicaciones de la diabetes y tener otras condiciones crónicas, como hiper-tensión arterial, nefritis diabética, retinopatía diabética, etc. Simplemente con fuerza de voluntad y disciplina no hay inconveniente teniendo diabetes para llevar una dieta sana y hacer una vida normal.

Para mayores informes sobre *Panchakarma* y otras terapias de desintoxicación, comunícate a Centro Ayurveda México, a los tels. 01-777-119-1115 de Cuernavaca y 0155-5689-6262 de Cd. de México o al email FantasticaSalud@yahoo.com.mx

Y, para mayores detalles acerca de los beneficios del Ayurveda, visita nuestro sitio web que te ofrece muy amplios contenidos: www.AyurvedaTotal.com