UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Médicos instan a la población a mejorar hábitos para no padecer de diabetes

29 NOV 2011 Salud

El Dr. Luis Diego Calzada Castro dijo durante el conversatorio que según la declaración de las Américas sobre la diabetes, en nuestro continente viven unos 30 millones de personas este padecimiento (foto Anel Kenjekeeva).

En Costa Rica el 60% de la población tiene sobrepeso y la prevalencia de diabetes durante el 2010 fue de un 10.8%, o sea, 380.000 personas tienen dicho padecimiento en el país, por lo que **para el año 2025 se proyecta que exista medio millón de diabéticos**.

Estos datos fueron obtenidos en el **conversatorio sobre diabetes mellitus** que se realizó el jueves 10 de noviembre en la Sala de Multimedia de la Facultad de Medicina, actividad a la que asistieron como expositores el Dr. Luis Diego Calzada Castro, decano de la Facultad de

Medicina, la Dra. Georgina Gómez Salas y el Dr. Luis Ramírez Zamora, ambos docentes de la Escuela de Medicina.

El Dr. Calzada Castro afirmó que las **campañas contra la diabetes deben ser más agresivas** porque aunque es fácil de identificar muchas personas no saben que la padecen, siendo un grave problema de salud pública por ser la primera causa de amputaciones en el país y produce asimismo ceguera, impotencia, accidentes cerebrales, insuficiencia renal y padecimientos cardiovasculares.

"El tratamiento del paciente diabético es responsabilidad del mismo paciente, se da muy bien el tratamiento médico pero no hay educación, es diferente para el paciente pediátrico pues ahí sí hay una buena formación y las nutricionistas están casi fijo con la persona", destacó.

Entre más grasa abdominal presente el paciente con diabetes menos sensibilidad tendrá a la insulina, advirtió la Dra. Georgina Gómez Salas (foto Anel Kenjekeeva).

Algo que preocupa sobremanera a los especialistas es **el cambio en hábitos alimentarios en los jóvenes principalmente que viene a favorecen la obesidad** y a una diabetes de difícil manejo a edades tempranas.

Características de la diabetes

El Dr. Ramírez Zamora explicó que la diabetes es una enfermedad familiar pero no genética, el ambiente trastorna algunos elementos del metabolismo de la persona, es crónica pues el paciente la tendrá por el resto de su vida y es progresiva, y para diagnosticarla se utiliza con eficacia la glicemia, o sea un examen que se hace en ayunas, entre otros métodos.

"El diagnóstico de la diabetes es tan claro que en la inmensa mayoría de los casos no es necesario repetir la glicemia en ayunas porque el caso clínicamente es inequívoco, él o la

paciente tiene parientes diabéticos, presentan sobrepeso y con una glicemia en ayunas de 140 ó 150 y con claros síntomas si está más elevada", acotó.

El conversatorio sobre diabetes mellitus fue organizado por la Escuela de Medicina en el auditorio de la Facultad y fue presenciada por estudiantes y profesores de diversas áreas de la salud (foto Anel Kenjekeeva).

La curva de tolerancia a la glucosa y un análisis de laboratorio, estandarizado y reconocido, son técnicas para detectar la diabetes aunque casi nunca son necesarias, añadió el Dr. Ramírez Zamora.

La diabetes se divide **en Tipo 1 y Tipo 2**, la primera la padece el 5% de los diabéticos, son personas de 25 años o menos y de contextura delgada, son insulino dependientes e inestables; el segundo tipo abarca al 95% de los diabéticos, con edad mayor a 30 años, son obesos, no dependen de la insulina y con síntomas estables.

Los síntomas son: boca seca, sed, orina frecuente, cansancio, mareos, visión borrosa, infecciones, lenta cicatrización y pérdida de peso; los que son más infrecuentes son sudoración, adormecimiento, dolor y calambres en las extremidades, "además más del 50% de los diabéticos son impotentes e incluso estudios recientes hablan del 80%", indicó el Dr. Ramírez Zamora.

Finalmente la Dra. Gómez Salas resaltó la importancia de **mantener una dieta saludable e incluir ejercicio en la rutina semanal** para alejar el peligro de convertirse en diabética o diabético.

Entre mejor controlado esté un paciente menor será la incidencia de complicaciones crónicas, aseguró el Dr. Luis Ramírez Zamora, como por ejemplo ceguera, insuficiencia renal, impotencia y amputaciones (foto Anel Kenjekeeva).

"Si queremos cambiar nuestro consumo de alimentos debemos empezar en el supermercado leyendo etiquetas, pues así podemos comparar la cantidad de grasas trans o grasas saturadas, así como las calorías provenientes de las grasas; a veces tampoco nos fijamos en la porción porque no sabemos que es la tercera parte de un paquete", manifestó.

Una buena nutrición del paciente diabético, comentó la Dra. Gómez Salas, tiene como meta alcanzar una glicemia normal, para lo cual se diseña un plan de alimentación individualizado y así disminuir también las complicaciones y que la persona mantenga el placer al comer.

"Los diabéticos deben incluir en su dieta frutas, vegetales, cereales de grano entero, leguminosas, lácteos bajos en grasa y monitorear el consumo de carbohidratos y consumir pescado como mínimo dos veces a la semana. Se puede tener una vida normal con la ayuda que recibe por parte de un nutricionista", declaró la Dra. Gómez Salas.

Costa Rica tiene un porcentaje de prevalencia de diabetes en la población (10.8%) muy similar al de Estados Unidos (10.3%) y China (10.6%), mientras que los países con más prevalencia son India y México (12%).

Este conversatorio sobre diabetes se organizó dentro de las actividades de la Cátedra Dr. Rodrigo Loría Cortés de la Facultad de Medicina.

Otto Salas Murillo
Periodista Oficina de Divulgación e Información
otto.salasmurillo@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud, medicina, nutricion, dietas, alimentacion, diabetes, ejercicio, enfermedades.