

La diabetes mellitus

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que no se puede aprovechar adecuadamente los diferentes elementos (principios inmediatos) contenidos en la alimentación, especialmente los azúcares.

En la diabetes falta total o parcialmente una hormona llamada insulina. La insulina se produce en el páncreas, que es una glándula situada junto al estómago. La principal función de la insulina consiste en facilitar el paso del azúcar de la sangre (glucosa) al interior de las diferentes células del organismo, a fin de que pueda ser utilizada como fuente de energía.

Cuando no hay suficiente insulina, se eleva la cantidad de glucosa en la sangre, donde se acumula al no ser aprovechada por las células. La cantidad normal de glucosa en la sangre, en ayunas, oscila entre 60 y 115 mg por 100 ml.

La presencia de una cantidad de glucosa en sangre más alta de lo normal se denomina "hiperglucemia".

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

Por lo general, hay fatiga, debilidad y pérdida de peso porque el organismo no puede utilizar o almacenar la glucosa. Aumenta el apetito (polifagia) en un esfuerzo por proporcionar al organismo más alimento con el fin de obtener energía.

También se orina más veces (poliuria), porque el organismo trata de eliminar el exceso de azúcar. Se extrae agua de los tejidos para producir más orina.

Otro síntoma es la sed excesiva (polidipsia) porque el organismo trata de reponer esta agua que se está eliminando.

Otros síntomas pueden incluir infecciones, cicatrización lenta de las heridas, picores, entumecimiento, dolor u hormigueo en las manos o pies y cambios en la vista.

Estos síntomas de la diabetes se pueden controlar con un tratamiento adecuado.

¿Cuántos tipos de diabetes hay?

Fundamentalmente dos, llamados tipo 1 y 2. La de tipo 1 suele aparecer en la infancia, adolescencia y juventud. Aparece de un modo súbito y se agrava rápidamente si no se aplica el tratamiento adecuado. Presenta una rápida y progresiva pérdida de la capacidad del páncreas para producir insulina; por ello hay que tratarla, desde su diagnóstico, con insulina (de ahí que también se la denomine diabetes mellitus insulino dependiente).

La de tipo 2 acostumbra a manifestarse a partir de los 40 años. Puede pasar desapercibida durante bastante tiempo,

lo que dificulta el diagnóstico y el tratamiento precoces. Está muy condicionada por la herencia y se asocia a menudo a obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial o alteraciones de las grasas en la sangre. De entrada para tratarla no hay que administrar insulina (por eso también se la conoce por diabetes mellitus no insulino dependiente), pero eso no quiere decir que en la evolución de la enfermedad no pueda llegar a ser necesaria.

¿Se puede prevenir la diabetes?

La de tipo 1 resulta difícil, ya que la aparición de este tipo de diabetes suele deberse a causas hereditarias o externas (probablemente virales).

En la de tipo 2, propia de las personas adultas, aunque suele ser también hereditaria, desempeñan un papel importante unos factores llamados desencadenantes, los cuales se pueden prevenir. Algunos de estos factores son evitables, como la obesidad, el sedentarismo, el estrés y la medicación hormonal.

¿Es importante la dieta en el diabético?

Mucho. La dieta forma parte importante del tratamiento del diabético, junto con el ejercicio y la medicación. Incluso en algunos casos, si se hace bien, puede ser suficiente para controlar la enfermedad, sin necesidad de tomar ningún fármaco.

La dieta varía dependiendo del peso inicial. Así, en individuos obesos, habrá que comenzar con una alimentación baja en calorías para poder disminuir el peso; en personas delgadas, por el contrario, se podrá dar una dieta rica en calorías. Su médico de cabecera se encargará de proporcionarle la más adecuada (de 1.500, 2.000 o 2.500 calorías al día).

En general, tenga presente las siguientes recomendaciones:

1. Emplee proteínas de origen animal, utilizando carnes con poca grasa: conejo, ternera, pollo sin piel. Restrinja el cerdo, cordero y vísceras. Podrá comer pescados, tanto blancos como azules.

2. Evitará los hidratos de carbono de absorción rápida, es decir, los azúcares muy refinados (azúcar común, dulces y pasteles, miel, etc). No conviene abusar de las frutas, pues poseen hidratos de carbono ricos en azúcares sencillos (tomar una pieza en cada comida, no más). Dentro de las frutas, no deberá tomar las uvas y los plátanos.

3. Se debe evitar el uso de grasas de origen animal, sustituyéndolas por otras vegetales. No debe cocinar con

mantequilla, manteca, ni margarina; es mucho más saludable el aceite vegetal, tanto de oliva como girasol. Procurará tomar alimentos con poco colesterol (huevos, galletas, magdalenas, pan de molde y productos lácteos enteros).

4. Son convenientes los alimentos ricos en fibra: salvado, cereales enteros, verduras, frutas enteras (sin pelar).

5. Es recomendable reducir el consumo del alcohol (sólo durante las comidas), debido a que tiene muchas calorías. Además, si toma pastillas o emplea insulina, puede que no note los síntomas de bajada del azúcar. Tampoco debe tomar tónica, refrescos y “Bitter”, todos ellos con azúcar. Se puede tomar infusiones gaseosas (del tipo “La casera”), bebidas *light* y los zumos naturales.

6. La sal debe emplearse con moderación. No sube el azúcar, pero sí la presión arterial.

7. Los alimentos llamados “para diabéticos” no son aconsejables. Muchas veces no conocemos su composición exacta en azúcares y calorías, e incluso algunas veces poseen cantidades similares a los turrónes, mermeladas, etcétera.

8. No es preciso tomar vitaminas, si tomamos una alimentación normal que contenga productos variados.

9. Es preferible no tomar, si el gusto lo acepta, edulcorantes o endulzantes. En caso de ser precisos, se puede emplear sacarina o mejor aún, aspartano (se vende con el nombre de nozucar), que puede darse a niños y embarazadas.

10. Se debe tomar las comidas a la misma hora todos los días. También es conveniente, especialmente si toma pastillas o emplea insulina, hacer 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), para evitar las bajadas de azúcar, que a veces pueden ser peligrosas.

11. Si toma pastillas o emplea insulina, deberá llevar siempre encima algún tipo de alimento, especialmente del tipo de los hidratos de carbono de absorción rápida (azúcarillo, fruta, galletas, etc), que le podrán servir de ayuda en caso de bajadas importantes de azúcar.

¿Qué dieta debe seguir el diabético los días de enfermedad?

En caso de fiebre, debe aumentar el aporte de líquido, suprimir proteínas y grasas y mantener los hidratos de carbono (purés de verduras o frutas, sopas, zumos de frutas naturales, compotas sin azúcar).

Si tiene vómitos y éstos son poco copiosos, haga una dieta pastosa (papillas, purés, yogur blanco), líquidos (al menos 1,5 ml: zumo natural de frutas sin azúcar, infusiones, etc.). Tome cantidades pequeñas y frecuentes (cada 30-60 min).

En caso de diarrea leve, sustituya la leche por yogur blanco, coma purés de verduras cocidas, caldos vegetales, carne o pescado a la plancha, arroz hervido, pan tostado o biscotes, frutas hervidas o en compota. Si la diarrea es grave, suprima los productos lácteos, tome cereales de fácil digestión (maizena, tapioca, arroz), manzana rallada (tras esperar que adquiera color oscuro por la oxidación) y líquidos abundantes (infusiones sin azúcar, agua de arroz hervido con sal).

¿Qué comer si lo hace fuera de casa?

Le recomendamos de primer plato sopas o ensaladas; de segundo, carne o pescado asados (evitar salsas) y de acompañamiento, verduras, arroz, patatas hervidas o al horno; de postre, puede tomar frutas frescas, macedonia de frutas frescas, queso blanco, evitando los “postres de la casa”.

¿Puede hacer ejercicio el diabético?

El ejercicio puede ayudar a mejorar el control de la diabetes (si está correctamente pautado) porque produce un descenso de la concentración de glucosa en sangre. Sin embargo, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Se debe aumentar gradualmente la intensidad y duración del esfuerzo muscular.

2. Se debe verificar la glucemia antes de la práctica deportiva. Si es menor de 100 mg/dl debe tomar un suplemento antes del ejercicio (fruta, galletas, bebidas energéticas, etc.). Si es mayor de 250 mg/dl hay que posponer el ejercicio y valorar la acetona en orina. Si ésta es negativa se puede realizar ejercicio; si es positiva, se desaconseja.

3. El ejercicio potencia el efecto de la insulina provocando una disminución de la concentración de glucosa en sangre. Disminuya la dosis de insulina antes de la actividad, si lo requiere.

4. No se debe realizar ejercicio en el pico de máxima acción de la insulina.

5. No inyectarse la insulina en las zonas que realizarán más actividad física.

6. Tome un suplemento de hidratos de carbono durante el ejercicio si éste es prolongado (cada 30-45 min).

7. Debe tener precaución y realizar una cura higiénica de los pies: lleve calzado adecuado.

8. Es imprescindible beber agua para evitar la deshidratación.

¿Qué hacer para cuidar los pies de la persona diabética?

Se debe examinar los pies diariamente, en busca de resquebrajaduras, ampollas, rozaduras, etc. Cualquier anomalía observada, como manchas, enrojecimientos, zonas dolorosas, etc., conviene que lo consulte a su médico de cabecera.

Debe lavar los pies diariamente con agua tibia. Utilice un jabón neutro (“Lagarto”). Para secarlos ponga especial atención en la zona interdital (entre los dedos), para eliminar cualquier resto de humedad.

Si el pie está muy reseco, aplique una crema hidratante (“Nivea”), en capa fina. Si por el contrario está humedecido y habitualmente sudoroso, se aplicarán polvos de talco (antes se habrá llevado a cabo la higiene diaria).

Si hubiera callos o deformidades, nunca debe recortarlos. Acuda al podólogo. Asimismo, conviene que éste revise con regularidad el corte de las uñas, y su crecimiento defectuoso.

Evite las bolsas de agua caliente, la proximidad a braseros, estufas, etc.

Corte las uñas rectas, sin dejarlas demasiado cortas (que sobresalgan un poco del borde de la carne). No ande nunca descalzo (en la playa use zapatillas de agua). El paseo por la arena de la playa es excelente para los pies, pero debe procurar de que no existan objetos punzantes que le puedan dañar

¿Qué calcetines se deben usar?

Gruesos y de algodón o lana, pero no de fibra, para mantener los pies calientes. En general, no son suficientes los calcetines finos y las medias.

Antes de colocarlos, compruebe que dentro no hay objetos que puedan producir heridas en los pies (meta la mano).

Cambie a diario de calcetines. ¡Extreme la higiene!

¿Y qué zapatos?

Utilice zapatos cerrados, del número apropiado, que no aprieten, pero que sujeten bien el pie, con la puntera ancha, y mejor que sean de piel. No utilizar zapatillas, ni sandalias abiertas.

Conviene tener al menos dos pares de zapatos, y alternar su uso regularmente: esto dificulta que los zapatos se deformen y facilita el caminar con ellos.