



La diabetes y la alimentación aliada o enemigas

Educación y prevención son la clave contra el aumento global de la diabetes

- Ya son 366 millones las personas con diabetes en todo el mundo, y se espera un aumento del 60% en dos décadas en América Latina.
- Para cuidarse bien y controlar la diabetes es importante aprender: qué comer, cuánto comer y cuando comer.
- En el marco del Día de la Alimentación en Venezuela y el Día Internacional de la Diabetes MSD (Merck Sharp & Dohme) recuerda la importancia de una alimentación saludable para prevenir y para controlar adecuadamente la diabetes.

Caracas, 17 de noviembre 2011.- La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebran el 14 de noviembre el Día Mundial de la Diabetes en más de 160 países. La campaña tiene como idea central la “Educación y prevención de la diabetes”, pues busca dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones de esta enfermedad que afecta a 366 millones de personas en el 2011 en todo el mundo; y de la que se espera en América Latina un aumento del 60 por ciento en las próximas dos décadas.

La diabetes es un trastorno metabólico que se caracteriza por elevados niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Las personas que padecen diabetes deben lidiar con algunos de los problemas que trae aparejados esa enfermedad, la hiperglucemia término técnico que se utiliza para referirse a los altos niveles de azúcar en la sangre, puede ocasionar al largo plazo serias complicaciones para la salud del paciente, entre las que se destacan la insuficiencia renal, ceguera y las afecciones cardíacas. Y la hipoglucemia, (bajos niveles de azúcar en la sangre), que aparece como efectos secundarios de los medicamentos cuando el paciente no tiene un adecuado control, puede ocasionar riesgos cardiovasculares, convulsiones y pérdida de la conciencia.

Frecuentemente la diabetes pasa desapercibida debido a que sus síntomas aparentan ser inofensivos. Nuevos estudios indican que la detección prematura de los síntomas de la diabetes y su tratamiento pueden disminuir la posibilidad de desarrollar las complicaciones de la diabetes.

Algunos de los síntomas de la diabetes incluyen:

- Orina frecuente
- Sed constante
- Hambre excesiva
- Pérdida de peso inexplicable
- Aumento de fatiga y debilidad
- Irritabilidad
- Visión borrosa

Una reciente encuesta realizada en Europa y en mercados emergentes en pacientes con diabetes tipo 2 reveló la necesidad de mejorar el diálogo entre médicos y pacientes acerca de ciertos aspectos del manejo de la enfermedad. 4, 5 La encuesta, realizada en 11 países de Europa, Asia y América Latina, 4,5 reveló que los pacientes con diabetes tipo 2 consideraban que sería útil hablar con más frecuencia con su médico acerca de los posibles efectos secundarios del tratamiento de la diabetes, como la hipoglucemia.

La endocrinóloga Dra. Gestne Aure nos comenta que la hipoglucemia es una reducción de los niveles de azúcar (glucosa) en sangre que puede producirse si el paciente recibe demasiada insulina, una dosis elevada de medicamentos para la diabetes o inadecuada dieta constituida por la ausencia de meriendas que ayudan a evitar la hipoglucemia asociada a los picos de acción de los medicamentos. Sin tratamiento, la hipoglucemia puede causar la pérdida del conocimiento o incluso un coma.

Sudoración, temblores, debilidad, visión borrosa, hambre, dolor de cabeza e incluso desmayarse son algunos de los principales síntomas de la hipoglucemia.

Los resultados de la encuesta revelaron una significativa falta de entendimiento de estos síntomas, resultando que alrededor del 70 por ciento de los encuestados en Asia y América Latina, junto con más de la mitad de los encuestados en países europeos no identificaron al tratamiento como una de las posibles causas de hipoglucemia.

En la actualidad, existen modernos medicamentos que no ocasionan episodios de hipoglucemia. Estos son los llamados inhibidores de la DPP-4 que reducen los niveles de azúcar en la sangre y mejoran la secreción de insulina estimulada por los alimentos, lo que previene que se presente hipoglucemia en el paciente.

Alimentación y la diabetes:

Para cuidarse bien y controlar la diabetes es importante aprender: qué comer, cuánto comer y cuando comer. Los diabéticos pueden mantener sus niveles de azúcar en la sangre con un plan que consta de tres partes principales:

- Comer la cantidad adecuada de alimentos saludables.
- Hacer actividad física con regularidad.
- Tomar medicinas (si las necesita).

Algunas medicinas para la diabetes se deben tomar según un horario determinado. Para las personas que toman estas medicinas, planificar un horario fijo para las comidas, meriendas y actividad física es lo que da mejor resultado. Otras medicinas se pueden tomar según un horario flexible. El paciente y su médico deberán trabajar juntos para hacer el mejor plan para su caso particular de diabetes.

Y para los diabéticos también hay una pirámide:



Esta pirámide se diferencia de la pirámide de los grupos básicos de alimentos en que los grupos están basados en el contenido de proteína y carbohidratos en lugar de la clasificación de los alimentos. Con ella los pacientes pueden escoger alimentos saludables para comer. Los diabéticos deben comer más alimentos de los grupos que están abajo y menos de los que están arriba. Los alimentos en los grupos de las féculas, las frutas, los vegetales y la leche tienen el contenido más alto de carbohidratos por lo que son los que afectan más el nivel de azúcar en la sangre. Aunque esta es una referencia, enfatiza la Dra. Aure que es importante que cada paciente junto con su médico diseñen su plan de alimentación según su condición y estilo de vida.

Mensajes contundentes sobre la diabetes:

- “La diabetes mata: 1 persona cada 8 segundos, 4 millones de personas cada año.”

- “La diabetes no discrimina: Afecta a todas las edades, ricos y pobres y a todos los países”.
- “No podemos seguir ignorando la diabetes: 4 millones de vidas perdidas cada año, 1 millón de amputaciones al año, millones perdidos en ingresos y productividad.”
- “La atención esencial para la vida es un derecho, no un privilegio: Educación, medicinas, tecnologías.”
- “Elija salud: Prefiera alimentos y ambientes saludables, manténgase activo y coma bien. Usted puede marcar la diferencia”.

Sobre MSD

Hoy MSD es una empresa global del cuidado de la salud que trabaja para ayudar al mundo a Estar Bien. A través de nuestros medicamentos de prescripción, vacunas, terapias biológicas, productos para el consumidor y salud animal, trabajamos junto con nuestros clientes y tenemos presencia en más de 140 países ofreciendo soluciones de salud innovadoras. También demostramos nuestro compromiso con mejorar el acceso al cuidado de la salud a través de políticas, programas y alianzas de largo alcance.

Contacto de Prensa

Johanna Navarro
Gerente de Comunicaciones MSD
johanna.navarro@merck.com
Ofic. 58 212 2125515
www.msd.com.ve

Narsa Silva
Directora Cuentas Smartcom
nsilva@smartcom.com.ve
Directo: 992/8620 /9721 /8233 Ext. 107
www.smartcom.com.ve