

Control de la diabetes, necesario para evitar complicaciones

Publicado por: unoweb 14 noviembre, 2014302 Visitas



Además de las recomendaciones ya conocidas para el cuidado de la diabetes como el control de peso, una alimentación balanceada y cuidar de manera constante los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos es necesario llevar un control periódico de los mismos para evitar complicaciones.

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra este viernes, el laboratorio Landsteiner Scientific detalló en un comunicado que también se deben atender factores como presión arterial y de hemoglobina glucosilada, además de seguir un plan de actividades físicas precisas en cuanto a intensidad, frecuencia y duración.

En ese sentido la nutrióloga, Edna Bravo, explicó que aún cuando cada tratamiento es diferente para cada individuo, éste se debe evaluar al menos cada seis meses para verificar la evolución de las personas que tienen este padecimiento.

Abundó que la detección, prevención, tratamiento y control de este padecimiento, en especial la diabetes tipo 2, se debe realizar a partir de los 20 años de edad.

Sugirió hacer de manera simultánea otros factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial, dislipidemias y presencia de obesidad.

La obesidad es un factor importante en el desarrollo de la diabetes, por lo que sugirió mantener un peso corporal saludable, evitar el consumo de alcohol y tabaco, controlar la presión, evitar el estrés, llevar una alimentación adecuada y realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días.

Las personas en edad adulta no se realizan revisiones semestrales, por lo que la diabetes en ocasiones no se detecta de manera oportuna lo que deriva en un incremento de los factores de riesgo asociados al iniciar tratamientos de control tardíos, abundó la especialista.

Algunas de las complicaciones que genera este padecimiento son insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular periférica, insuficiencia renal, retinopatía y discapacidad visual, explicó.

La firma añadió que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 en México 6.4 millones de adultos viven con diabetes, cifra que equivale a que 9.2 por ciento recibió un diagnóstico de diabetes.

Indicó que en el mundo 347 millones de personas padecen de diabetes, lo que reduce su esperanza de vida entre cinco y 10 años.

De acuerdo con dicha encuesta, elaborada por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), del total de personas que se identificaron con diabetes 16 por ciento, poco más de un millón, son del grupo que reportan no contar con protección en salud.

En tanto, 42 por ciento, es decir, 2.7 millones, son derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y 12 por ciento de otras instituciones de seguridad social.

A su vez, indicó que durante las últimas décadas el número de personas que padecen diabetes en México incrementó, lo que coloca a la diabetes entre las primeras causas de muerte.

Uno más uno D.R. 2014 uno más uno, diario amanecer