

La diabetes: un problema de salud individual y colectiva

Ramos Jiménez, Daniela

2018-03-09

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3529>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

La diabetes: Un problema de salud individual y colectiva.

Mtra. Daniela Ramos Jiménez

Hoy en día en nuestro país la presencia de diabetes es cada vez más frecuente y a su vez más catastrófica, puesto que se ha convertido en una de las principales causa de muerte tanto para hombres como para mujeres. Si hiciéramos una encuesta en nuestro entorno incluyendo la gente del trabajo y nuestra familia descubriríamos que tenemos más de un conocido o familiar que presenta esta enfermedad.

Pero... ¿Qué está pasando? ¿Por qué cada vez más se presenta esta enfermedad?

Para poder comprender esto es importante entender que existen diferentes razones por las que nos volvemos más susceptibles a desarrollar este tipo de enfermedades, una de ellas es el factor genético, ya que se ha descubierto que los latinos tenemos un gen asociado a la diabetes por lo que solo por el simple hecho de haber nacido en esta parte del continente nos predispone a su desarrollo y también explica porque si los padres presentan diabetes los hijos tienen una alta posibilidad de desarrollarla.

Sin embargo, según la Asociación Americana de Diabetes reporta que en algunos estudios en gemelos han demostrado que los factores genéticos desempeñan un papel importante en el desarrollo de diabetes tipo 2 ya que la herencia juega un papel fundamental, sin embargo, no por tener familiares directos con diabetes significa que estamos condenados a desarrollarla ya que estos son aspectos no modificables, pero existen otros aspectos que si podemos modificar que pueden contribuir en el desarrollo de la enfermedad o en su prevención, como lo son la alimentación, el estrés y el ejercicio.

Se sabe que la diabetes no es contagiosa, no es una enfermedad que por vivir con una persona con diabetes significa que nos va a contagiar la enfermedad, eso no es posible, pero lo que sí es posible es que adquiramos los hábitos de otra persona buenos o malos, lo que convierte entonces al ambiente en el que nos desarrollamos como un ambiente “Diabetogénico”.

Un ambiente “Diabetogénico” significa un entorno social, cultural y económico que puede predisponer a la población al desarrollo de la diabetes, esto tiene una amplia relación con la disponibilidad de los alimentos, principalmente aquellos que son ricos en azúcares refinados tales como el azúcar en general, los refrescos y la comida chatarra (papas, churros, cereales, dulces), donde en cada esquina encontramos estos alimentos, y no falta aquella persona que en lugar de agua siempre consuma refrescos o jugos, o las familias que a la hora de la comida existe agua de sabor con azúcar o los refrescos en grandes cantidades.

Pero la comida no es solo el problema, también la falta de actividad física, donde cada vez menos gente realiza un poco de ejercicio, donde caminamos menos y estamos sentados más tiempo, donde queremos que el transporte ya sea el público o el carro, nos dejen lo más cerca de la puerta del lugar a donde hemos de ir, donde subir escaleras se convierte en una tortura porque cada paso se convierte en un sofoco mayor y por lo mismo decidimos utilizar el elevador.

Sin embargo todos estos aspectos como se mencionó anteriormente son totalmente modificables y por lo tanto esto nos permitiría prevenir el desarrollo de la enfermedad, esto se puede lograr con una correcta selección de los alimentos, lo que no necesariamente significa dejar de comer lo que nos gusta, si no que se refiere a comerlo con moderación y de manera esporádica, incrementar el consumo de frutas, de verduras o de cereales integrales, bajarle a los alimentos con mucha grasa o que se presenten fritos o capeados, dejar de tomar refresco o jugos todos los días y preferir agua natural, además de procurar hacer al menos 30 min de actividad física, dejemos los escritorios y las sillas, y caminemos, trotemos o demos un paseo en bici y de paso invitamos a alguien más para que nos acompañe, esto no solo contribuye en la prevención de diabetes sino que se ha demostrado que mejora el humor, disminuye síntomas gastrointestinales como la diarrea o el estreñimiento o inclusive la colitis.

Si bien es cierto que vivimos en un país lleno de sabores, colores y texturas, la realidad es que es posible llevar una vida saludable la clave se encuentra en aprender a comer e identificar qué alimentos son viables para mantener en óptimas condiciones nuestro organismo, unas ricas enchiladas con salsa, queso y cebolla no parecen tan malas si no van bañadas en aceite y además si solo nos comemos una o dos, pero no es lo mismo que la enchilada lleve un baño en aceite y además nos comamos cinco o seis, tampoco es lo mismo tomar refresco todos los días a tomar agua simple, y además por la tarde o a media mañana en lugar de tomar un café con azúcar y una pieza de pan o un paquete de galletas, optar por algo de verdura como las jícamas o zanahorias rayadas con chile y limón o unas nueces.

Puede ser que estemos predispuestos genéticamente a desarrollar diabetes, sin embargo, nuestras decisiones y el estilo de vida que desarrollemos son factores más fuertes entre desencadenarla o no, por lo que tener un estilo de vida saludable permitirá el mejoramiento de nuestra calidad de vida y por lo tanto nuestro futuro, por lo que siempre hay que recordar que debemos “Aprender a comer, para estar bien”.