

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Sonido Natural:

¿Está tomando una aspirina al día?

Narrador

Conozcan al cardiólogo Perry Krichmar. Él pasa el día tratando a pacientes que sufren de complicaciones al corazón. También observa cuidadosamente las enfermedades que pueden amenazar la condición de los corazones de sus pacientes, enfermedades como la diabetes. Pero el Dr. Krichmar no solo observa a sus pacientes.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo

Ambos de mis padres tienen diabetes y existe obesidad en mi familia, entonces siempre me hace... Para mi, es una enfermedad muy importante de monitorear. No sólo en mis pacientes, pero también en mi mismo porque sé lo que la diabetes le puede hacer a uno.

Narrador

Casi un millón de nuevos casos de diabetes se diagnostican cada año.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Hoy, como 10 por ciento de la población tiene diabetes tipo 2, o una persona en 10.

Narrador

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre, también llamado glucosa, están crónicamente elevados. Este alto nivel de azúcar en la sangre resulta cuando el cuerpo no puede responder a o fabricar insulina. La diabetes, como demuestra la glucosa excesiva en la sangre, puede llevar a muchas complicaciones serias como ceguera, enfermedad del corazón, derrame cerebral, enfermedad renal y amputación de piernas.

Cuando los carbohidratos, las azúcares complicadas y las féculas en nuestra dieta, se digieren, se transforman en la simple azúcar, glucosa, que pase al flujo sanguíneo. Glucosa es la fuente principal del cuerpo de energía, pero no puede nutrir a nuestras células sin entrar a ellas. La insulina se necesita para mover la glucosa adentro de las células, especialmente las células del hígado, las células de músculos y células de grasa.

Durante funcionamiento normal, el páncreas, localizado en el centro de la vía digestiva del cuerpo, produce insulina de grupos de células llamadas células beta. En lo que se refiere a diabetes tipo 1, el sistema de inmunidad del cuerpo ataca a sus propias células beta que producen insulina en el páncreas. En cuanto las células son destruidas, el cuerpo pierde la habilidad de producir insulina.

Sin insulina, la glucosa no puede entrar a las células y así queda en el flujo sanguíneo. Diabetes tipo 1 no puede ser prevenido y todas las personas con diabetes tipo 1 dependen de inyecciones de insulina para su supervivencia.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Sonido Natural:

¿Cuánto tiempo hace que es diabético?

Narrador

La diabetes tipo 2 es mucho más común, presente entre 90 a 95 por ciento de todas las personas con diabetes.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

En la diabetes tipo 2, insulina se produce, pero no siempre en suficiente cantidad y la insulina no funciona muy bien.

Narrador

Y en contraste al tipo 1, al hacer cambios mayores en el estilo de vida, el comienzo de diabetes tipo 2 puede ser prevenido o retrasado por muchos años.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Es muy importante que la gente trate de mantener su peso ideal. Entonces, si las personas tienen sobrepeso, necesitan perder peso. Y si las personas están a su peso ideal, deben mantenerlo. Y también es muy importante para que las personas hagan ejercicios regularmente.

Narrador

Antes de desarrollar diabetes tipo 2, personas tienen lo que se llama prediabetes. Esto es cuando sus niveles de azúcar están más altos de lo normal, pero no suficientemente altos para ser diabetes. Si la prediabetes no se trata adecuadamente, la diabetes temporal se vuelve permanente. En los Estados Unidos, estimadamente 41 millones de personas están viviendo con esta forma temprana de diabetes.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Servicios de Salud de la Universidad de Tejas

Pienso que definitivamente podemos controlar ambos tipos de diabetes y prevenir que la prediabetes vaya a la diabetes con modificaciones al estilo de vida y con las medicinas que se encuentran disponibles.

Narrador

El otro factor de riesgo principal para desarrollar diabetes es historial familiar. Ambos padres de Perry Krichmar tienen diabetes. Y él sabe que esto aumenta mucho más su riesgo para desarrollar la enfermedad. Y los expertos están de acuerdo.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Un historial familiar de diabetes es un factor de riesgo muy fuerte para desarrollar diabetes. Probablemente dobla el riesgo en comparación al resto de la población.

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

La diabetes tiende a correr en familias. Hay un gran componente genético.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Si uno tiene dos padres diabéticos, y uno nace en esa familia, tiene 70 a 80 por ciento posibilidad de desarrollar diabetes. Si tiene un padre diabético, tiene como 30 a 40 por ciento posibilidad de desarrollar diabetes. Entonces el historial familiar es muy importante.

Narrador

Perry comprende los riesgos y toma las precauciones necesarias.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo

Y si no controlo mi peso, si no hago ejercicios, si no hago todas las cosas que debo hacer para mantenerme saludable, mi riesgo de desarrollar diabetes será mucho más alto que otras personas.

Narrador

La esposa de Perry, Lorraine, también tiene un historial familiar de diabetes, algo que descubrió cuando apenas era adolescente.

Lorraine Krichmar, Esposa del Cardiólogo

La diabetes se introdujo a mi familia por primera vez con mi madre. Y luego le pidieron a ella que se diera las inyecciones y empezó con eso que fue muy difícil para ella porque no podía inyectarse a sí misma. Y yo tenía unos 12 o 13 años y veía la ansiedad. Ella estaba ansiosa y perturbada, entonces decidimos que yo la inyectaría.

Narrador

Esa experiencia dejó su marca en Lorraine.

Lorraine Krichmar, Esposa del Cardiólogo

Nadie quiere ser pinchado y tener que ser inyectado todos los días. Entonces, sí, yo esperaba nunca tener que hacer eso.

Narrador

Los Krichmar han visto de cerca lo que la diabetes puede hacer al cuerpo, físicamente y emocionalmente. Y con sus hijos, están determinados a romper el eslabón entre su familia y la diabetes.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo

Sí. Pienso que el hecho que ambos hacemos ejercicio regularmente, no tenemos sobrepeso, que estamos dándoles un ejemplo. Ellos ven eso.

Lorraine Krichmar, Esposa del Cardiólogo

Si nos ven, a mi marido y a mi como modelos, constantemente hacemos ejercicios, tratamos de comer correctamente. Si Dios quiere, seguirán nuestros pasos.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Narrador

La diabetes puede atacar a cualquier persona a cualquier edad y niños y adolescentes están siendo diagnosticados con más frecuencia. Cuando regresemos, veremos quien corre más riesgo.

Narrador

Personas diagnosticadas con diabetes corren riesgo para muerte prematura, pero la diabetes puede ser controlada y prevenida o retrasada.

Los individuos que corren más riesgo son:

- Personas con un historial familiar – aquellos con abuelos, una madre, padre o hermanos con diabetes.

Además de aquellos con un historial familiar, otros que corren riesgo para la diabetes incluyen minorías, especialmente nativos americanos, americanos asiáticos, isleños del Pacífico, africanos americanos y latinos.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Sabemos que la población hispánica, los mejicanos americanos, los africanos americanos tienen un aumento de predominio de los genes que causan diabetes tipo 2.

Narrador

Aquellos quienes tienen sobrepeso o que son obesos y quienes no hacen ejercicios también tienen un riesgo mayor para la diabetes.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Y cuando uno aumenta de peso o si está físicamente inactivo, eso hace que la resistencia a la insulina empeore.

Narrador

Los individuos con riesgos para enfermedades cardiovasculares como presión alta de la sangre, altos niveles de colesterol malo LDL o niveles bajos del buen colesterol HDL y altos niveles de triglicérido también están a un riesgo aumentado para desarrollar diabetes. Entonces es muy importante que los doctores y pacientes se enfoquen no sólo en controlar el azúcar en la sangre pero también en controlar la presión sanguínea y los lípidos en la sangre.

Dr. John Buse, Universidad de Carolina del Norte

Como 75 a 85 por ciento de las personas con diabetes morirán de un ataque al corazón o de un derrame cerebral. Es la condición debilitante más común de la diabetes.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo

Si uno es diabético y tiene presión alta de sangre, corre doble riesgo porque ahora tiene dos grandes factores de riesgo para desarrollar enfermedad del corazón. Pero como diabético, es muy importante porque el riesgo de desarrollar daño final de órganos – daño a los riñones, a los ojos, a todas las vesículas, las arterias en su cuerpo – es mucho mayor cuando su presión sanguínea es mucho más alta.

Narrador

Otro factor de riesgo es edad. La mayoría de las personas no demuestran señales de diabetes tipo 2 hasta mucho después en la vida y aunque la diabetes tiene un gran componente hereditario, todas las personas mayores que 45 deben tener un simple examen de sangre para ver si corren riesgo para la diabetes.

Narrador

Pero a veces, una clase de diabetes aparece mucho antes que los años 40. Conozcan a la residente de Ohio Michelle Brown. Mientras estaba embarazada con su hija, Michelle descubrió que su historial familiar estaba complicando su condición.

Michelle Brown, Paciente

Mi abuelo del lado de mi madre tenía diabetes tipo 1, y todos sus hermanos también lo tenían. Y luego saltó una generación y mi madre y tío no tuvieron diabetes para nada. Y luego la diabetes me atacó a mi cuando me diagnosticaron con diabetes gestacional.

Narrador

Diabetes gestacional es raro. Como 135.000 mujeres embarazadas, como Michelle, lo desarrollan cada año.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

La persona atraviesa el embarazo y su cuerpo se vuelve más resistente a la insulina que es un gran estrés si uno lleva el gene para la diabetes. Y entonces ahora tiene los genes que causan resistencia a la insulina, tiene el estado de embarazo que la hace más resistente a la insulina y su cuerpo no puede producir suficiente insulina para sobreponer toda esta resistencia a la insulina y se vuelve abiertamente diabética.

Michelle Brown, Paciente

Cuando escuché que tenía diabetes gestacional, pensé: “¡Dios mío! ¿Qué tendré que hacer con esto?” Y al principio, me asustó. Pero una vez que supe más acerca de ello y visité a la dietista y supe lo que podía y no podía comer, no fue tan doloroso ni nada así.

Narrador

La diabetes gestacional desaparece luego del parto. Pero de acuerdo a la Asociación Americana de Diabetes, una vez que la persona haya tenido diabetes gestacional, sus posibilidades son 2 en 3 de que regresará en futuros embarazos. Y también un riesgo substancial que la enfermedad regresará permanentemente.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Sabemos que estas personas corren un riesgo muy alto, como 60 a 70 por ciento de ellos desarrollarán diabetes al pasar cinco años.

Michelle Brown, Paciente

Me asusta. No es algo que quiero hacer, pero si soy presentada con el hecho que la tengo, es tratable y controlable y sé que puedo controlarla porque lo hice cuando estaba embarazada.

Narrador

Con la ayuda de su marido, Michelle toma medidas extra para asegurar que su historial familiar de diabetes saltee otra generación.

Michelle Brown, Paciente

Mi marido es el chef de la familia, entonces él nos cocina todas las noches y es muy conciente de lo que está preparando, especialmente porque ahora también tenemos a nuestra niñita. Más que otra cosa, es un cambio de estilo de vida. Uno simplemente está comiendo saludablemente y continua comiendo saludablemente.

Narrador

Cuando regresemos, les mostraremos cómo las personas que corren riesgo para la diabetes pueden mejorar su salud en general y detener a la enfermedad todo el tiempo posible.

Narrador

Se estima que millones de personas en los Estados Unidos están viviendo con prediabetes no diagnosticado. Pero en este caso, la ignorancia no es dicha. Lo que uno no sabe realmente puede lastimarlo.

En un individuo saludable, el nivel normal de glucosa antes del desayuno es menos que 100 mg. Si un individuo tiene prediabetes, el número varía de 100 a 125 mg. Cualquier cifra por encima de eso indica que el individuo tiene diabetes.

Sonido Natural:

Bueno, lo que debemos hacer...

Narrador

Stuart Muncer, de 48 años, y su esposa Sandy aman pasar el tiempo en su taller en el campo. Stuart crea y Sandy termina. Es una afición que ambos han aprendido a amar. Pero más temprano este año, Stuart recibió una noticia que lo hizo correr del taller.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Stuart Muncer, Paciente con Prediabetes

Bueno, definitivamente no estaba preparado para esto. No es algo que corre en mi familia. Tuve un abuelo que tuvo diabetes muy tarde en su vida, pero entre mis parientes normales de día a día, nadie tiene diabetes. Y fue una sorpresa.

Narrador

Luego de que se le pasó la sorpresa, Stuart vio esto como una oportunidad para cambiar su estilo de vida.

Stuart Muncer, Paciente con Prediabetes

Lo que mi esposa y yo descubrimos fue que necesitábamos hacer algo para volvernos más saludables y perder peso. Y pienso que esto fue parte del catalizador que nos hizo buscar un buen programa de dieta y realmente seguirla.

Narrador

Dietista registrada Carolina Mejia de la Universidad de Tejas ayuda a gente a perder peso cambiando sus hábitos nutritivos.

Carolina Mejia, Dietista Registrada

El problema principal que encuentro en personas con diabetes o prediabetes o personas que corren riesgo para diabetes es que saltan comidas. Y eso tiende a ser muy común. Generalmente recomendamos que coman tres comidas al día, que traten de no comer una o dos comidas grandes. Cuando hacen eso, tienden a comer por demás y agregan más calorías, y por supuesto, aumentan de peso.

Sonido Natural:

Entonces estas serán sus féculas.

Narrador

Carolina enseña a sus clientes que comer comidas más saludables no significa olvidar todas las cosas que les gustan comer.

Carolina Mejia, Dietista Registrada

Todo grupo alimenticio es beneficioso.

Narrador

La lista de comidas saludables incluye:

- Vegetales
- Granos Enteros
- Frutas
- Productos lácteos sin grasa
- Porotos
- Carnes Magras
- Poultry
- Pescado

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Sonido Natural:

¿Entonces cuántas porciones tiene aquí?

Narrador

No importa tanto la comida. Lo que importa es cuánta comida.

Carolina Mejia, Dietista Registrada

El control de las porciones es crítico. Son control de porciones, todo sale fuera de ajuste. Muchos pacientes creen que una vez que fueron diagnosticados o si corren riesgo para la diabetes que deben evitar sus comidas favoritas o comidas étnicas o comidas que crecieron comiendo. Esto no es necesariamente verdad. Lo que deben hacer es limitar la cantidad.

Narrador

Una combinación de dieta saludable y ejercicios puede retrasar el comienzo de la diabetes en aquellos que tienen prediabetes. Stuart y su esposa parecen haber entendido el mensaje.

Stuart Muncer, Paciente con Prediabetes

Pienso que hemos decidido cambiar nuestro estilo de vida. Hemos encontrado comidas que podemos comer y que son saludables. Y que no son altas en carbohidratos y azúcar y tratamos de hacer ejercicio unas cuantas veces a la semana. Creo que eso es lo más importante.

Carolina Mejia, Dietista Registrada

Entonces con dieta y ejercicio lograrán llegar a los niveles óptimos de azúcar en la sangre que están buscando. El ejercicio les ayudará a perder peso, que es un buen efecto secundario porque la pérdida de peso hará que el cuerpo sea menos resistente a la insulina. Entonces la insulina que producen funciona mejor y así ayuda a controlar los niveles de azúcar. El segundo beneficio del ejercicio es que hace que los músculos sean más sensibles a la insulina, otra vez ayudando a bajar los niveles de azúcar.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Entonces sabemos que incluso poco ejercicio, como caminar tres o cuatro veces a la semana, si lo hacen 30 o 40 minutos por día, puede tener un gran impacto en bajar el índice de conversión de un estado prediabético a un estado diabético.

Narrador

El cambio no necesita empezar con entrenamientos intensivos o corriendo una maratón y eliminando comidas favoritas, pero los expertos dicen que los pacientes deben empezar lentamente, haciendo de cinco a 10 minutos de ejercicio e ir subiendo a 30 minutos, cinco días a la semana.

Permaneciendo activos durante el día ayuda a quemar calorías y en cuanto más se muevan, tendrán más energía. Las personas pueden caminar cuando tengan la

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

oportunidad, estacionar más lejos al ir de compras, subir las escaleras en vez del ascensor, incluso trabajar en la casa puede ser beneficioso. Stuart tiene otras sugerencias.

Stuart Muncer, Paciente con Prediabetes

Cortando el pasto, trabajando en el jardín, saliendo a caminar. En el trabajo, si tomo un descanso a la hora del almuerzo, almorzaré e iré a caminar por 15 o 20 minutos. Es fácil de hacer. Y uno puede salir y descansar del trabajo, entonces eso funciona bien también.

Narrador

Los Institutos Nacionales de Salud empezaron un estudio llamado el Programa de Prevención de Diabetes. 3.000 personas ya diagnosticadas con prediabetes fueron puestas en tres grupos con tres enfoques diferentes. Consejos de estilo de vida estándar, modificaciones extensivas en el estilo de vida con control médico y el tercer grupo recibió medicinas. Los resultados fueron claros.

Dra. Judith Fradkin, Institutos Nacionales de Salud

Y lo que encontramos fue que en el grupo que recibió el cambio intensivo de estilo de vida, los índices de desarrollo de diabetes a través de los tres años bajaron por 58 por ciento.

Narrador

El sitio Web de la Asociación Americana de Diabetes ofrece estrategias para ayudar a los individuos luchando con cuánta comida deben comer o qué tipos de ejercicios deben hacer. Secciones como “Considere su Plato” y la Pirámide Alimenticia de Diabetes del USDA pueden ayudar a personas a practicar control de porciones e identificar comidas basadas en su contenido de carbohidratos y proteínas en vez de su clasificación como un grupo alimenticio.

A continuación, observaremos un programa nacional diseñado para ayudar a que personas eviten desarrollar diabetes.

Narrador

La diabetes puede ser prevenida. Perdiendo un poco de peso, haciendo por lo menos 30 minutos de actividades físicas cinco días a la semana y comiendo más saludablemente, personas con prediabetes pueden retrasar o prevenir el comienzo de la enfermedad.

El gobierno federal ha embarcado en el programa Pequeños Pasos, Grandes Premios, la primera campaña nacional diseñada para hacer llegar ese mensaje a millones que la diabetes puede ser retrasada o completamente prevenida.

Para más información acerca de la campaña y para una lista de más de 50 maneras de prevenir la diabetes, visite el sitio Web del Programa Nacional de Educación para la Diabetes en ndep.nih.gov.

Es un mensaje que los expertos quieren que el público comprenda claramente.

EL CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Carolina Mejia, Dietista Registrada

Si son prediabéticos, la diabetes se puede prevenir. No debe ocurrir. Por supuesto, requerirá un poco de trabajo por parte de ellos, pero por eso generalmente les digo que en este momento tienen el poder de corregir todo y eso les hace sentir mucho mejor.

Sonido Natural:

Respire profundo.

Narrador

Si la diabetes no se previene, puede ser retrasada por 10 o 15 años. Y el futuro ofrece la promesa de nuevos y mejores tratamientos para la diabetes.

Dr. Ralph DeFronzo, Centro de Ciencias de Salud de la Universidad de Tejas

Hay mucha esperanza que en los próximos cinco a 10 años tendremos mejores drogas que las que existen hoy. Pero debo decir que las drogas que hay ahora son bastante buenas. Y diría que si alguien viene a verme durante las etapas tempranas de la diabetes, puedo controlar a casi todas estas personas con medicinas orales. Ahora sabemos que la diabetes tiende a ser una enfermedad progresiva y que casi una de cada cuatro personas eventualmente terminan con insulina, pero incluso ahora con estas drogas más nuevas, hay mucha esperanza.

Narrador

Mientras medicinas ayudan, modificaciones al estilo de vida son críticas para tratar con la diabetes y prediabetes. Si hacen los cambios necesarios y tienen la ayuda de un equipo de salud y apoyo de familia y amigos, los pacientes pueden hacerse cargo de y derrotar a la diabetes.

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

Dr. Alan D. Cherrington
Profesor de Investigación de Diabetes
Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt

EI CANAL PACIENTE PRESENTA: DIABETES: PREVENCIÓN

Gracias Especiales:

Universidad de Tejas
Centro de Ciencias de Salud

Instituto de Diabetes de Tejas
San Antonio, Texas

Para Más Información en Prevenir la Diabetes, póngase en contacto con:

La Asociación Americana de Diabetes
www.diabetes.org

1-800-Diabetes
(1-800-342-2383)

O si quiere aprender más acerca del Programa Pequeños Pasos, Grandes Premios, visite
www.ndep.nih.gov.

Para más información acerca de este o cualquier otro tema relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web al www.thepatientchannel.org.