

LOS HISPANOS Y LA DIABETES

Una paciente llegó a mi clínica el otro día que sufría hace dos o tres meses de cansancio y depresión. Ella no tenía ganas a hacer nada. Con más interrogación, ella se quejo de una sed tan grande, tanto que ella tuvo que beber dos litros de Coca Cola diaria sin satisfacción. Tuvo que orinar cada hora por días. Ella tuvo un sarpullido en los entrepiernas. Ella tiene 40 años, es una ama de casa, pesa 200 libras, y durante el último embarazo, sufrió de azúcar pero se mejoro después de dar de luz. Hicimos una prueba de su nivel de azúcar de sangre y salió 375. La orina tiene proteína. Ella tuvo una infección vaginal de hongos. Ella es una imagen típica de una Latina diabética.

DATOS SOBRE LOS HISPANOS Y LA DIABETES (National Diabetes Education Program)

--La diabetes es la sexta causa principal de muerte entre los hispanos; y la cuarta causa entre las mujeres y los ancianos hispanos.

--Los hispanos tienen mayor riesgo de desarrollar y morir de la enfermedad, y tienen dos veces más probabilidad que otras poblaciones de sufrir de complicaciones de la diabetes, tales como enfermedades cardíacas, alta presión arterial, ceguera, enfermedades de los riñones, amputaciones, y daño a los nervios.

--En promedio, los hispanos tienen el doble de probabilidad de padecer diabetes que las personas caucásicas de la misma edad.

--Entre las personas entre los 45-74 años de edad. La frecuencia de la diabetes es:

23.9% para los mexicano americanos,
26.1% para los puertorriqueños
15.8% para los cubano americanos
12% para los caucásicos no hispanos

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cuando comemos, las alimentaciones convierten en glucosa (una forma de azúcar), que da energía para las células del cuerpo. El páncreas produce una hormona llamada insulina que ayuda la glucosa llegue a las

células. En diabetes, no hay suficiente insulina, o no la produce en absoluto. En otros casos, el cuerpo no puede usar su propia insulina correctamente. En cualquier evento, el resultado es demasiada glucosa en la sangre.

Hay dos tipos de la diabetes, tipo 1 y tipo 2. Tipo 1 es menos común (5-10%), se ocurre durante la niñez y significa una escasez de insulina, y por eso inyecciones diarias de insulina son necesarias. Tipo 2 generalmente se presenta en los adultos de edad mediana, pero ahora los adolescentes y adultos jóvenes están desarrollando tipo 2 a una velocidad alarmante.

Este exceso de azúcar en la sangre puede dañar la vista, los riñones, los nervios, las venas y causar ataques del corazón y cerebro, amputaciones, ceguera y más

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO DOS? (American Heart Association)

- el exceso de peso
- la edad avanzada
- antecedentes familiar de diabetes
- diabetes durante el embarazo
- falta de actividad física

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE AVISO DE LA DIABETES?

- sed excesiva
- cansancio crónico
- problemas sexuales
- orinar frecuentemente
- visión borrosa
- heridas que no sanan
- hormigueo en manos o pies
- hambre continua
- perdida súbita del peso

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- si piensa que está en riesgo para la diabetes, consulta a su proveedor de cuidado de la salud.

- pierda peso
- controle el colesterol
- controle la presión arterial
- haga actividad física

LA GRIPE

La gripe o "influenza" es una enfermedad periódica que se transmite por el sistema respiratorio. Generalmente afecta mucha gente de la misma región y por eso se llama una epidemia. La influenza suele venir por el invierno cuando los tejidos a dentro la nariz son más vulnerables por el frío.

El virus influenza tiene unas características que lo hacen diferente de los demás virus respiratorios - es capaz de producir epidemias anuales, y el tipo del virus cambia cada año. Por eso se actualiza una vacuna diferente cada año. Cada año 5%-20% de la población de EEUU coge la influenza. Aproximadamente, 200,000 personas están internadas en la hospital y casi 36,000 personas se mueren.

La influenza presente síntomas como fiebre alta, tos seca, dolor de la cabeza y todo el cuerpo, y a veces náuseas, vómitos, y diarrea. Le da un gran malestar y fatiga. El virus puede cambiar a neumonía con frecuencia. Si tiene la gripe, descanse bien, toma mucha agua, te y otros líquidos claros, toma Tylenol o ibuprofeno para el dolor. No necesita comer mucho, solo comidas sencillas como caldo, pan tostado, arroz.

Si la enfermedad dura más que 5 días sin mejorar, vaya al médico. La gripe presenta tos y estornudo. Por eso debe cubrir su boca y nariz con un kleenex cuando tose y estornuda. Debe lavarse las manos con jabón y agua por 20 segundos para prevenir la transmisión

Hay una vacuna contra la influenza que se inyecta y una otra se aplica con gotero en la nariz. La que se inyecta es para las personas entre 6 meses hasta 2 años de edad y de 65 años de edad y mayores. También la gente con problemas de salud a largo plazo como enfermedad del

corazón, riñones, pulmones, diabetes, anemia, etc. debe recibir la inyección. Lo demás debe recibir la de la nariz.

Este invierno parece que la influenza no será tan mal, pero vamos a ver. Para protegerse, coma una dieta balanceada, haga ejercicio diario, duerme bien y disfruta la vida. La vida sana es un gran regalo de Dios.....

La Obesidad en la Niñez

La obesidad en la niñez es un gran problema en los Estados Unidos y está creciendo mucho en el mundo, en países desarrollados y en vías de desarrollo. En los Estados Unidos, la cifra de la obesidad o sobrepeso en los niños de entre 6 a 11 años ha aumentado un 200% en los últimos 20 años, y 300% en los adolescentes. Los niños México-americanos de entre 6 a 11 años son los más obesos de todos, en un promedio de 25.3%.

Por lo menos, el 60% de los niños obesos y el 70-80% de los adolescentes obesos probablemente serán adultos obesos.

Los riesgos de la obesidad en la niñez tienen efectos en la salud al llegar a la adultez, como enfermedades del corazón y hígado, diabetes, alto colesterol, alta presión arterial, asma, artritis, apnea durante el sueño, y problemas psicológicos como baja autoestima. Mortalidad prematura también puede ser un problema.

En la mayoría de los pacientes, la obesidad es causada por el estilo de vida; las causas patológicas son muy raras. La primera causa es en la ingestión de un exceso de calorías y la falta de actividad física, un gran problema de nuestra cultura moderna, pasando demasiado tiempo sentado frente del televisor o computadora y menos tiempo jugando en aire libre corriendo, montando bicicletas, etc. Niños no caminan a la escuela u otros lugares por el temor de sus padres al crimen, por lo tanto pasan más tiempo en el carro. La educación física ha sido limitada o eliminada en muchas de las escuelas en los Estados Unidos. Otros factores ambientales asociados con el aumento del peso corporal son:

oferta excesiva de productos hipercalóricos, mayor poder adquisitivo, propaganda que induce al consumo y porciones grandísimas (mira el tamaño el día de hoy de una barra de Snickers!).

Un problema en la cultura hispana es la creencia que un bebé bien gordo es un niño bien nutrido. Los padres piensan que deben alimentar al infante con el agregado de complementos azucarados y harinas a los biberones a cambio de simplemente la leche de la madre.

Cómo debemos luchar contra la obesidad? Tenemos que educarnos. Debemos comenzar durante el embarazo, cuando la madre no debe ganar tanto peso, más o menos 12 kilos en promedio. Después de dar a luz, la leche de la madre es la mejor nutrición hasta los seis meses, cuando se puede añadir poco a poco otras cosas, pero en mínimo. Tenemos que llevarlos al médico con frecuencia para chequeos del peso y altura, en donde se puede ver por un gráfico como ellos se desarrollan.

En la prevención y tratamiento, el principal objetivo debe ser un cambio en los hábitos alimenticios y de actividad física. Algunas sugerencias:

- Involucrar a la familia entera, no sólo al niño.
- Alcanzar mantenimiento del peso, no necesariamente lograr pérdida de peso
- Organizar los cambios dietéticos, quizás con un “semáforo,” restringir los alimentos hipercalóricos (“rojo”), con una cantidad moderada (“amarillo”) y comer libremente los alimentos que son bajos en calorías. Una consulta familiar con un nutricionista quien se encargara de hacer un programa alimenticio, seria de mucho beneficio.
- Eliminar los alimentos con muchas calorías de la casa.
- Aumentar la actividad física, involucrando la familia entera.
- Reducir el comportamiento sedentario – las horas frente al televisor y computadora deben ser menos que dos diarias
- La actividad física debe favorecer lo recreacional y no someter a niños y jóvenes a intensos programas de gimnasia contra su voluntad. Los cambios de la actividad física deben ser realistas y respetar las posibilidades y la rutina diaria del individuo.

**Luisa Lindenmeyr es una enfermera de especialidad avanzada que trabaja a Hudson River Community Health en Amenia, NY. Hay programas que ayuda la gente sin seguro medico. Tele: 845 373-9006. Escríbele : somoslallave@yahoo.es
Si necesita una consulta:en Great Barrington, MA: CHP 413 528-8580 VIM 413 528-4014
en Amenia, NY: Hudson River Community Health: 845 373-9006
en Torrington, CT: Community Health Center 860 489-0931**

“la salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio”