Consejos de Salud para los Días Festivos

Lo que Debe Saber Sobre la Diabetes en Esta Temporada Festiva

por Rene Roberts, M.D.,
Oak Street Health

(NAPS)—Si usted o alguien a quien aprecia es parte del 1 de cada 9 estadounidenses que, según estima el CDC, tiene diabetes, las respuestas a estas 7 preguntas pueden ayudarle a disfrutar de unas fiestas más felices y un año nuevo más saludable.

P. ¿Qué es la diabetes?

R. La diabetes es una enfermedad crónica que se desarrolla a partir de una combinación de factores genéticos, la alimentación y el estilo de vida. Un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo puede adherirse a los glóbulos rojos y rozar las paredes de los vasos sanguíneos, lo que ocasiona daños y permite que el azúcar se filtre a otras partes del cuerpo.

P. ¿Por qué la diabetes es tan preocupante para los adultos mayores?

R. La mayoría de las veces, no es la diabetes en sí sino sus complicaciones lo que causa preocupación. La diabetes puede provocar pérdida de sensibilidad en las extremidades, pérdida de la visión y enfermedad renal crónica.

La diabetes debe tomarse en serio, especialmente durante los días festivos, cuando los adultos mayores con diabetes pueden enfrentar desafíos reales—desde manejar comidas dulces y cargadas de carbohidratos hasta mantener sus rutinas de medicamentos y comidas cuando los viajes o los planes familiares interfieren. Incluso saltarse una comida o aplicarse la insulina tarde puede descontrolar el nivel de azúcar en la sangre. Y para muchos, esta temporada puede traer soledad o estrés, lo cual puede elevar el azúcar en la sangre al desencadenar hormonas que hacen que el cuerpo responda menos a la insulina.

P. ¿Cuáles son los signos de la diabetes?

R. Los síntomas pueden incluir:

- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Aumento del apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies
- Heridas que tardan en sanar

P. ¿Hay ciertos alimentos festivos que son especialmente difíciles para los adultos mayores con diabetes?

R. Sí. Los platillos con alto contenido de azúcar y carbohidratos simples, como el relleno, el puré de papas, la cazuela de batata, los panecillos, la salsa de arándanos y los pasteles, pueden aumentar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. Es buena idea combinar los carbohidratos con proteínas o fibra para ralentizar la absorción y mantener la glucosa más estable.



La época de fiestas es un buen momento para aprender sobre la diabetes y cómo manejarla.

P. ¿Qué deben vigilar las familias en caso de que el nivel de azúcar de alguien suba demasiado o baje demasiado?

R. Los signos de un nivel de azúcar alto incluyen micción frecuente, fatiga y visión borrosa. Un nivel bajo de azúcar puede manifestarse como temblores, sudoración, confusión o irritabilidad repentina. Si un ser querido parece "extraño" o fuera de lo habitual, no espere. Ofrézcale un refrigerio pequeño que pueda elevar rápidamente su nivel de azúcar, como jugo de fruta, una cucharada de miel, caramelos de goma, tabletas de glucosa o gel de glucosa. Verifique su nivel de azúcar en la sangre y, si los síntomas empeoran, llame para pedir ayuda.

P. ¿Cómo pueden las familias ayudar a los familiares mayores que puedan tener diabetes?

R. Es importante hablar con los seres queridos sobre la importancia de priorizar su salud a medida que envejecen, pero puede ser un tema delicado y muchos adultos mayores pueden mostrarse reacios a hablar de ello. Comience estas conversaciones con empatía y respeto para demostrar que su intención proviene del cuidado y la preocupación, no del control. También es útil iniciar la conversación en un momento en el que estén relajados y no cuando estén estresados, emocionales o distraídos. Hacer preguntas abiertas, como "¿Cómo te sientes con la rutina que tienes para mantenerte activo(a)?" o "¿Has notado algún cambio en cómo te sientes cuando realizas tus actividades normales?" puede ayudarle a comprender su perspectiva y sus inquietudes. También es alentador ayudarles a enfocarse en sus metas y no en las limitaciones, para mantener su independencia y calidad de vida.

P. ¿Cómo se trata la diabetes?

R. El tratamiento suele ser una combinación de medicamentos recetados y modificaciones del estilo de vida, como la alimentación y la actividad física. Consumir menos azúcar y carbohidratos y beber más agua es muy importante. Las personas pueden tomar medicamentos recetados que ayudan al cuerpo a liberar insulina de manera natural y a suprimir el apetito. Si el A1C permanece elevado, se puede recetar insulina.

Un Problema

Algunas de las mayores barreras para un tratamiento adecuado son el acceso a alimentos saludables, lugares seguros para hacer ejercicio, medicamentos asequibles y transporte a las citas para asegurarse de que su diabetes no esté empeorando. Muchos de mis pacientes viven con dificultades económicas o están manejando múltiples problemas de salud al mismo tiempo. Incluso el acceso al apoyo familiar puede desempeñar un papel importante en el tratamiento de un paciente.

Una Solución

En Oak Street Health, contamos con equipos de atención que incluyen trabajadores sociales, especialistas en salud conductual y trabajadores de salud comunitaria que ayudan a los pacientes a superar estos obstáculos. Ya sea conectando a alguien con un banco de alimentos o ayudándole a aprovechar al máximo sus beneficios de Medicare, nos reunimos con los pacientes donde se encuentran y construimos a partir de ahí. El acceso a monitores continuos de glucosa (CGM) y la educación sobre cómo usarlos es otro factor importante para ayudar a los pacientes a monitorear su nivel de azúcar en la sangre.

Hablamos sobre lo que están comiendo, cómo se sienten, si pueden pagar sus medicamentos y qué tipo de apoyo tienen en casa. Cada plan de atención se construye alrededor de la realidad del paciente. Para una persona, esto puede significar ajustar su régimen de insulina debido a su horario de trabajo. Para otra, puede significar enfocarse primero en la salud mental antes de hablar siquiera sobre la alimentación.

También contamos con especialistas en salud conductual que ayudan a los pacientes a manejar la carga emocional de una enfermedad crónica. Ofrecemos clases de bienestar y actividades sociales que brindan a los pacientes un sentido de comunidad y apoyo, porque la salud física y emocional van de la mano.

Para Obtener Más Información

Para obtener más información sobre Oak Street Health o para programar una visita, llame al 855-252-6756. Para encontrar una ubicación cerca de usted, visite oakstreethealth.com/locations.

• *La Dra. Roberts es una especialista en Medicina Familiar con certificación de la junta.*