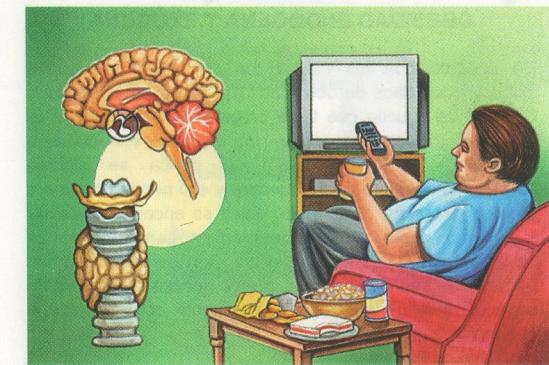
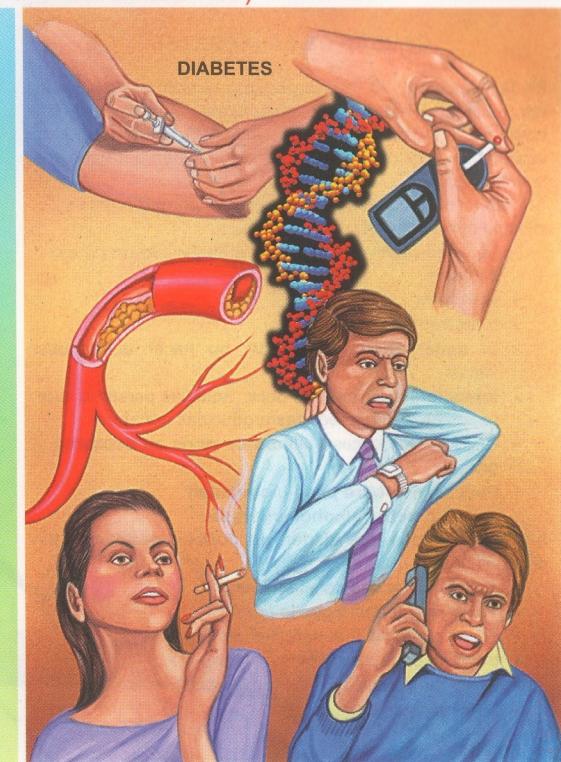
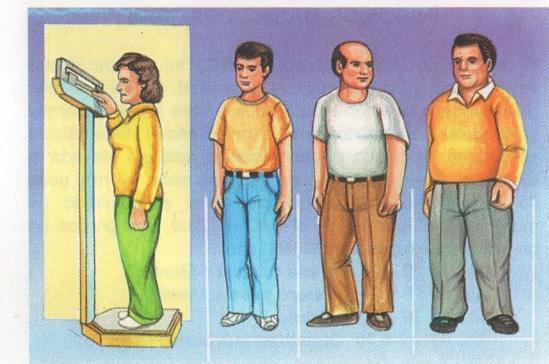
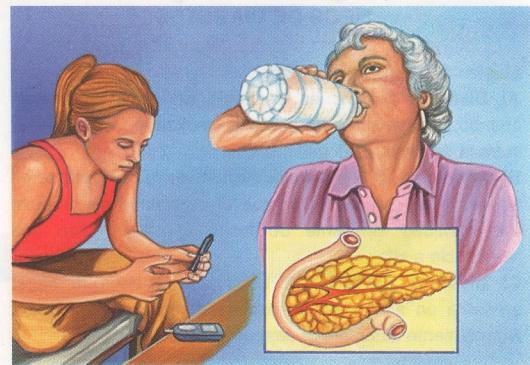
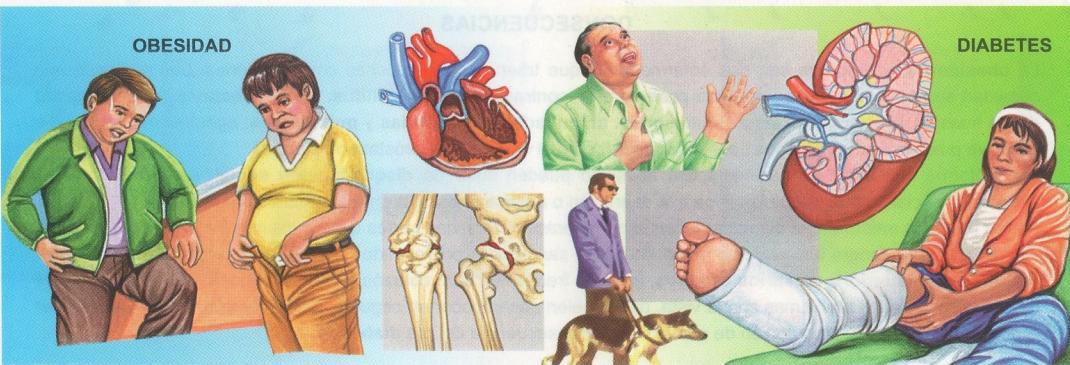


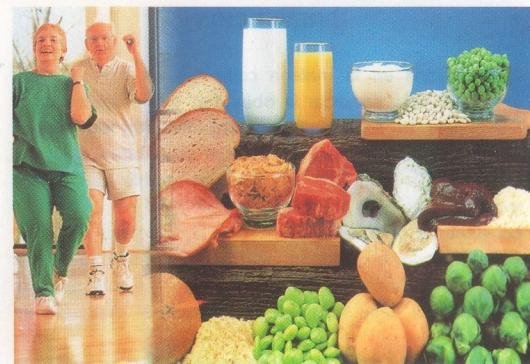
DIABETES



OBESIDAD ENDÓGENA Y EXÓGENA



ÍNDICE DE MASA CORPORAL



## CAUSAS DE LA DIABETES

En la actualidad, se desconoce con exactitud cuáles son las causas exactas que desarrollan la **diabetes**, sin embargo, gracias a varias investigaciones se han determinado ciertos factores que predisponen para adquirir la enfermedad.

Se recomienda conocer estos factores, porque muchos de ellos se pueden evitar:

- La **edad**, a más edad mayor probabilidad de padecer diabetes
- **Genético**
- El **estrés**
- El **sedentarismo**, es decir, no hacer actividades físicas
- **Infecciones víricas**, es decir, aquellas personas que padecieron enfermedades producidas por virus
- Consumir en exceso **alimentos ricos en azúcares y grasas**
- Padecer de **sobre peso u obesidad**
- **Fumar o beber alcohol** en exceso

Algunos síntomas que alertan de posibles problemas de diabetes son:

- Tener mucha sed constantemente
- Tener más hambre que lo normal
- Tener ganas de ir al baño frecuentemente
- Bajar de peso repentina y rápidamente
- Sentir cansancio injustificado
- Debilidad y mareos

## TIPOS DE DIABETES

Existen tres tipos de diabetes:

**A) Diabetes tipo 1:** es frecuente en niños y jóvenes, cuando su organismo no produce insulina todos los días y sufre la carencia de la misma.

**B) Diabetes tipo 2:** es la más común, suele presentarse en adultos y se caracteriza porque el organismo no produce una cantidad suficiente de insulina o bien crea una resistencia a ella.

**C) Diabetes gestacional:** se suscita cuando la mujer presenta un alto nivel de insulina durante su embarazo. Normalmente desaparece después del parto.

## PREVENCIÓN

Los expertos en la materia coinciden en que la mejor estrategia para erradicar la **obesidad y la diabetes** es la prevención. En este sentido, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda **cambiar de hábitos**. Con esto se refieren a promover una **dieta saludable** que incluya todos los grupos de alimentos sin que se exceda el consumo de grasas, dulces y sobre todo comida chatarra. Asimismo conviene motivar las **actividades físicas diarias** que permitan liberar las tensiones y el estrés al tiempo que equilibran el consumo de calorías con el desgaste de energía.

## CAUSAS DE LA OBESIDAD

El término **obesidad** proviene de "obedere" que significa **devorar**, tal vez por eso se asocia la obesidad con comer en exceso, pero en realidad las causas y sobre todo las consecuencias son mucho más complejas.

Antiguamente la obesidad era considerada un problema de estética, la recomendación era adelgazar para verse bien y lucir atractivo, sin embargo la experiencia y un gran número de estudios científicos han resuelto que se trata de un problema de salud pública.

Así se llegó a la conclusión de que la **obesidad** es una enfermedad crónica que se caracteriza por acumulamiento excesivo de la grasa corporal.

Las comodidades de la **vida moderna** y los múltiples beneficios que hoy día nos brinda la tecnología han traído consecuencias como el aumento de personas con problemas de obesidad, tan solo en **México** 7 de cada 10 mexicanos la padecen. Esta enfermedad tiene causas variadas, sin embargo, los factores más comunes están estrechamente relacionados con una dieta rica en **grasas y azúcares** además de **poca actividad física**. Si reflexionamos al respecto, cuántas veces en lugar de comer verduras, subir escaleras, caminar, hacer deporte, preferimos consumir comida rápida o chatarra, usar el elevador, el auto y jugar videojuegos.

Si bien, esto aplica a la mayoría de las personas con obesidad, hay quienes la padecen como consecuencia de otras enfermedades que facilitan ganar peso, tales es el caso de problemas en la **tiroides** o por **tendencia hereditaria**.

## CONSECUENCIAS

La **obesidad y la diabetes** son dos enfermedades que traen consigo muchas complicaciones. Las personas con obesidad son más propensas a tener la **presión alta**, contraer **Diabetes Mellitus**, sufrir **osteoporosis** (enfermedad de los huesos), problemas en las **articulaciones**, **dificultades respiratorias y pulmonares**, agotamiento excesivo e inclusive pueden adquirir algunos tipos de **cáncer**, como el de colon, de próstata o de mama.

No conforme con esto, los pacientes con obesidad pueden sufrir de **discriminación social**, rechazo y falta de integración social, lo que puede llevarlos a la depresión o a **trastornos alimenticios** (como la bulimia).

Por su parte los enfermos de diabetes sufren la degeneración de varias partes del organismo. En principio, el exceso de glucosa en la sangre hace que se irriten los vasos sanguíneos provocando problemas de **circulación**. Esto a su vez, origina el **deterioro de varios órganos**, los más frecuentes son: corazón, cerebro y riñones. Especial atención se debe prestar a los problemas con la vista, pues suelen desembocar en ceguera. Otras complicaciones pueden ser el **coma diabético** y la amputación de piernas como consecuencia del **pie diabético**.

## TRATAMIENTOS

Existen muchos **tratamientos** para aliviar la obesidad, afortunadamente cuando una persona **baja de peso** también disminuye la probabilidad de adquirir otros padecimientos relacionados con la enfermedad.

Los tratamientos serios contemplan **dietas hipocalóricas**, **ejercicio físico**, **terapia psicológica**, **medicamentos** y para casos de obesidad mórbida, también existe la **cirugía**. Es importante alertar de los tratamientos que prometen bajar de peso rápido, fácil y sin esfuerzo, porque muchos de ellos pueden complicar el cuadro médico del paciente y sobre todo contribuir a que pierda la confianza en si mismo para lograr bajar de peso.

Controlar la obesidad es, a su vez, un paso para controlar el nivel de glucosa en el cuerpo, es decir parte de tratar la diabetes. Primero aclaremos que aún no existe una cura para la diabetes, de tal manera que el tratamiento se enfoca principalmente a **controlar el nivel de glucosa** y por tanto prevenir complicaciones futuras. Para ello es indispensable seguir una **dieta balanceada**, con restricciones de alimentos ricos en azúcar o grasa, **hacer ejercicio diariamente**, realizarse periódicamente **exámenes del nivel de glucosa** y se contempla el uso de medicamentos, como la insulina, sin embargo, es importante que sean diagnosticados por un experto y que no se superen las dosis.

## DIABETES

La diabetes es una enfermedad muy común en México. Se caracteriza porque el organismo presenta **incapacidad de producir o utilizar la insulina**. La **insulina** es una hormona producida de forma natural por las **células beta**, que se encuentran en el **páncreas**, su función es transformar el azúcar de los alimentos en la energía necesaria para que nuestro organismo pueda realizar sus actividades. De tal modo que las células del cuerpo requieren glucosa para trabajar, ésta viaja por la sangre, entonces la **insulina** se comporta como una especie de llave que permite o impide el paso de la glucosa a las células. Expliquemos esto con la imagen que aparece en el frente. Cuando comemos, ingerimos glucosa, ésta viaja hasta el páncreas donde están las **células beta**. Si éstas se enferman no pueden producir insulina o hacen muy poca (ver punto A). Ante la falta de insulina las células receptoras no pueden procesar la glucosa, debido a una dificultad de adaptación de los receptores de insulina (ver punto B); por tanto los niveles de ésta en la sangre aumentan (véase los puntos rojos de la imagen C). Así un diabético desecha orina muy dulce porque lleva toda la glucosa que el organismo no pudo utilizar (ver punto D).

Para saber si una persona tiene diabetes debe medirse la glucosa. Un nivel por arriba de 110 mg/dl es indicativo de la enfermedad. Además hay otra prueba, llamada **Curva de tolerancia a la glucosa**, que suele ser más confiable porque requiere de sacar muestras periódicas después de ingerir una solución azucarada.

Esta enfermedad se ha estudiado desde tiempos inmemorables. Se sabe que **Apolonio de Membis** acuñó el término **diabetes** para definir un estado de debilidad, intensa sed e intensas ganas de orinar. Mucho más tarde, a finales del **siglo XVI**, el inglés **John Rollo** creó el término **Diabetes Mellitus** para diferenciar esta enfermedad de otras formas de poliuria. Posteriormente, en **1788**, **Thomas Cawley** dedujo que la diabetes se originaba en el páncreas, con esto se dio un gran paso en la investigación de la enfermedad.

La insistencia en el estudio de este padecimiento adquiere relevancia debido a una característica de sus características: el **silencio**. Muchas personas pasan varios años de su vida enfermos de diabetes sin saberlo, pues aunque existen varios síntomas no siempre son muy evidentes, y las personas notan la enfermedad después de que ya ha dañado varios de sus órganos (ver consecuencias), de ahí la importancia de conocer de este tema.

Una de las enfermedades que está estrechamente relacionada con la diabetes es, sin duda, la **obesidad**. Cuando alguien sufre de obesidad tiene más probabilidades de adquirir diabetes, por ello es bueno prevenir la primera como medida para evitar la segunda.

## OBESIDAD ENDÓGENA Y EXÓGENA

De acuerdo con las causas de su origen, se puede distinguir dos tipos de obesidad: **A) Obesidad endógena:** Se trata de aquella que tiene **origen biológico**, con más exactitud, con alteraciones en los sistemas endocrinos o metabólicos. Hay personas que nunca se sienten satisfechas, siempre tienen hambre y ello puede deberse a problemas con su hipotálamo, quien se encarga de enviar la señal de saciedad. **B) Obesidad exógena:** Es la más común, pues se origina porque las personas comen demasiado, más de lo que su cuerpo necesita. Como es de suponer, ésta se relaciona directamente con los hábitos que tenga la persona.

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es un parámetro internacional para diagnosticar **obesidad**, es decir, definir quién padece la enfermedad y quién tiene un peso normal (válido sólo para adultos entre 20 y 65 años). Este cálculo se obtiene dividiendo el peso entre la estatura elevada al cuadrado. Por ejemplo, si una persona mide 1.7 m y pesa 78 kg, entonces 78 se divide entre el resultado de multiplicar 1.7 por 1.7 y el IMC es 26.9. Los grados de obesidad de acuerdo con el IMC son:

IMC de 20 a 24.9: **Peso normal o Grado 0**

IMC de 25 a 29.9: **Sobre peso o Grado 1**

IMC de 30 a 39.9: **Grado 2**

IMC mayor a 40: **Obesidad mórbida o Grado 3**