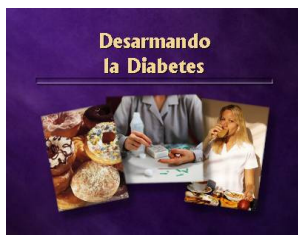


# Desarmando la Diabetes



©Comstock #12974; ©Corbis #MED0015;  
©Photo Alto #PAA061000021

Hoy vamos a compartir algunas buenas nuevas sobre la prevención y reversión de la diabetes.



©Corbis #MED0015

## Explosión de Casos Nuevos

- Se doblarán dentro de 25 años
- 300 millones de personas

En el pasado a mediados de siglo, ha habido una explosión de casos nuevos de diabetes, alcanzado cifras record.



Si las tendencias actuales continúan, el número de personas sufriendo de esta enfermedad se duplicará en los próximos 25 años...



...afectando un estimado de 300 millones de personas mundialmente.



©Corbis #FVA0098

Por muchos años no se conocía una cura – pero ¡ya no es así! Hoy muchas personas están desarmando la diabetes al hacer cambios sanos en el estilo de vida.



©Corbis

## ¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el cuerpo es incapaz de tolerar la glucosa (o el azúcar), que se acumula a niveles peligrosos en la corriente sanguínea. Con el tiempo, estos elevados niveles de azúcar en la sangre son extremadamente desgastantes al cuerpo, resultando en un aumento dramático del riesgo de muerte y deshabilitación.

## Existen dos tipos de diabetes.



©Stockbyte #17434EIN

El tipo más común de la enfermedad es conocido como **Tipo II**, contando con ...



...más de 90 % de todos los diabéticos.



©Digital Vision #098012

Este tipo de diabetes **no** es un problema por deficiencia de insulina; de hecho, cuando son diagnosticados, la mayoría de estos diabéticos tienen abundante insulina en su cuerpo. Pero algo bloquea la insulina, así que no puede hacer su trabajo adecuadamente.

# Desarmando la Diabetes

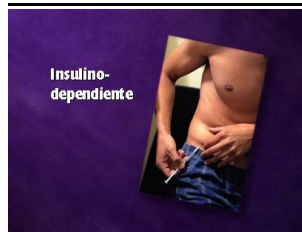


©Hemera Photo-Objects

El otro tipo de diabetes es llamado **Tipo I**, diabetes insulino-dependiente, que es una **enfermedad** completamente **diferente...**



...afectando aproximadamente 5 a 10 % de todos los diabéticos.



©Photodisc #40222

Estos individuos han perdido su habilidad de producir una cantidad adecuada de insulina, y necesitan inyectarse insulina. Por esta razón, el tipo I es conocido como diabetes insulino-dependiente.

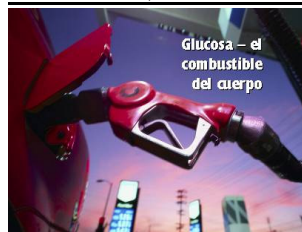
En la platica de hoy nos concentraremos en la Diabetes Tipo II, la diabetes **no**-insulino-dependiente.

Estos diabéticos típicamente desarrollan la enfermedad durante la niñez o como adultos jóvenes y usualmente son delgados.



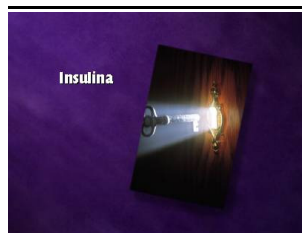
©Comstock #00005354; ©Life Art #3D102001

## ¿Cómo actúa esta enfermedad?



©Corbis #EIS0070

El principal combustible para nuestro cuerpo es el azúcar, sencillamente llamada glucosa. Lo que la gasolina es para su carro, la glucosa es para las células de su cuerpo. Sin embargo, la glucosa solamente se puede convertir en una energía utilizable en la presencia de insulina.



©Comstock #KS12251

La insulina es una hormona necesaria para convertir azúcares, almidones y otros alimentos en energía. Funciona como una llave que abre las “puertas” de las células del cuerpo, permitiendo la entrada de glucosa.

Sin embargo, si no hay suficiente insulina (como en diabetes Tipo I), o si la cerradura de las puertas están selladas, las llaves de insulina tienen problemas para abrirlas (como ocurre frecuentemente en diabetes Tipo II), entonces el nivel de azúcar puede aumentar a niveles peligrosos.



©Corbis Stock Market #RF4846551

## ¿Cuáles son las señales de advertencia?

Los síntomas clásicos son:



Sed excesiva



Micción muy frecuente



(y) Apetito excesivo

# Desarmando la Diabetes



©Photodisc #72046

Estos signos de alarma son frecuentemente muy sutiles. De hecho, se estima que de los millones de Americanos con diabetes...



...¡hasta la **mitad** de ellos incluso no saben que lo tienen!<sup>1</sup> Muchos se enteran de su enfermedad solamente cuando ellos empiezan a experimentar problemas potencialmente irreversibles.



©Life Art #GA124001

Al progresar esta enfermedad, sus efectos son devastadores, afectando todos los órganos del cuerpo y destruyéndolos gradualmente.



©Corbis #MED0076; ©Life Art #3D110005; ©Life Art #3D101007

Aquí están algunas de las complicaciones típicas:



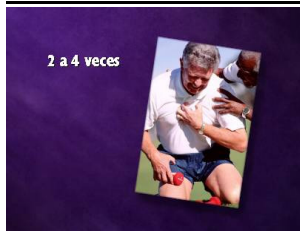
Ocho de diez diabéticos desarrollan problemas en los ojos, incluyendo ceguera.



Los Diabéticos tienen **18 veces** más probabilidad de sufrir un daño serio en sus riñones. Muchos eventualmente sufren falla renal.



La Diabetes es un potente promotor de arteriosclerosis – el tapador de las arterias.



©Corbis Stock Market #RF4473557

Por esta razón, los diabéticos tienen un riesgo 2 a 4 veces mayor de sufrir algún infarto cardíaco o derrame cerebral.



©Digital Vision #106027B

Adicionalmente, la diabetes aumentan sus ocasiones de:



- Impotencia sexual,
- Heridas ulcerativas,
- Infecciones,
- Amputaciones,
- Y para las mujeres, cáncer de mama y útero.

Mantener su nivel de azúcar sanguíneo cerca del rango normal es la mejor defensa posible contra las complicaciones de la diabetes.<sup>2</sup>



©Brand X #bpx28926s

**¿Qué causa la diabetes tipo II – no insulino dependiente?**

¿Será una cuestión de genética?

# Desarmando la Diabetes



©Artville #FAC053W

Es verdad que ciertos grupos de poblaciones tienen una tendencia especial para la diabetes. Por ejemplo, entre los Indios Pima en el Sudoeste de Estados Unidos, la mitad de todos los adultos sufren de diabetes Tipo II.



©Photodisc #SS16067

Pero los genes no son los culpables primariamente. Hubo necesidad del **estilo de vida y dieta occidental** para activar su tendencia genética en “epidemia de la diabetes.”



©John Foxx #AQ5643

Más y más los investigadores están concluyendo que la herencia no es el destino – especialmente si usted come bien y hace ejercicio.



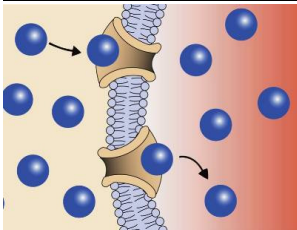
©Photodisc #AG0016221

Una tribu cercanamente relacionada con los Indios Pima en México tienen un estilo de vida activo campesino, comen una comida tradicional y sufren de mucho menos diabetes.



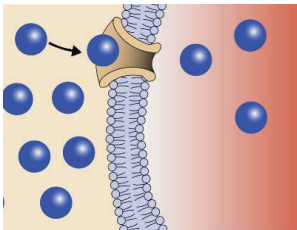
©Corbis #FPE0085; ©Wildwood Lifestyle Center

Entonces ¿cuál es el problema real en Diabetes Tipo II?



©Wildwood Lifestyle Center

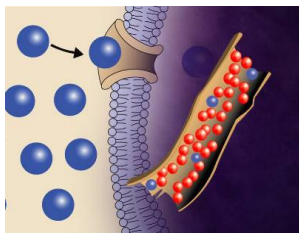
En la mayoría de los casos, el problema es una **falta de sensibilidad a la insulina**, mas que la falta de ella.



©Wildwood Lifestyle Center

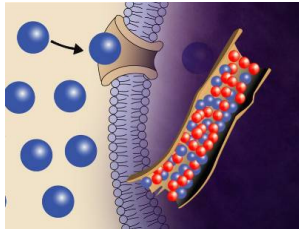
...esto es, las células sencillamente no responden a la insulina.

# Desarmando la Diabetes



©Wildwood Lifestyle Center

Como resultado,



©Wildwood Lifestyle Center

...la glucosa se acumula en la corriente sanguínea, debilitando los procesos vitales y dañando la pared de los vasos. Esta resistencia a la insulina aparenta estar directamente relacionada con ciertos factores del estilo de vida.



©Loma Linda/Hardinge Series

Muchos estudios han demostrado una relación fuerte entre grasa y diabetes – ambos, exceso de grasa en la dieta y grasa en el cuerpo. Cuanto más grasa hay en la dieta, más difícil será para la insulina introducir la glucosa a las células.

La Diabetes no es frecuente en áreas del mundo donde la ingesta de grasas es bajo y la obesidad no es muy común.



©Photodisc #71088

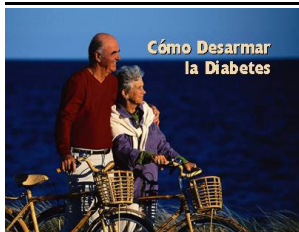
¿Qué decir sobre la inactividad?

Un estilo de vida sedentario es uno de los contribuidores primarios para la obesidad y resistencia a la insulina.



©Photodisc #AA010768

Demasiadas calorías y muy poco ejercicio son reconocidos como los principales factores de riesgo para Diabetes Tipo II.



©Corbis #FVA0007

**Entonces, ¿qué es lo que podemos hacer para desarmar la diabetes?**

Numerosos estudios han sugerido que un énfasis intensivo sobre el estilo de vida es la mejor defensa para protegernos de las consecuencias de la diabetes.

Muchos diabéticos pueden normalizar sus niveles de azúcar en la sangre, dentro de semanas, al adoptar un programa óptimo del estilo de vida. Aquí están los principales puntos:

## Desarmando la Diabetes



©Comstock #2749, #2742, #2659, #2708

Consuma una dieta baja en grasa y aceite; esto juega un papel crucial en la prevención y reversión de diabetes Tipo II. Cuando se come menos grasa, la sensibilidad a la insulina se restaura gradualmente.



©Corel #818046

El mejor camino para alcanzar esto, es comer una dieta no refinada, basada en plantas, con la exclusión de todos los productos animales y alimentos refinados.



©Comstock #5271

Adicionalmente, comer más alimentos naturales, ricos en fibras, son una parte importante en ayudar a estabilizar niveles de azúcar sanguíneo.



©Winston Craig

Alimentos ricos en fibra incluyen: cereales integrales y panes, frijoles cocidos y chícharos, frutas y vegetales.



©Photodisc #2319

¿Y en cuanto al ejercicio?

A través del ejercicio regular, la necesidad de inyecciones de insulina muchas veces pueden ser disminuidos, y los medicamentos orales frecuentemente se hace innecesarios. Los músculos que se ejercitan necesitan combustible. La actividad física regular permite al azúcar entrar a la células del cuerpo, mismo sin insulina.



©Photodisc #MD002335

Alcanzar un peso saludable es de vital importancia para desarmar la diabetes.



©Photospin #0380027; ©Corbis #CB036885

Expertos en salud advierten que la obesidad está aumentando a proporciones epidémicas.<sup>3</sup>

# Desarmando la Diabetes



©Wildwood Lifestyle Center

Por ejemplo en los Estados Unidos en 1991, solamente siete estados tenían un índice de obesidad superior al 15%.



©Wildwood Lifestyle Center

Pero en 1998, ¡solamente 5 estados no lo tenían!

La mayoría de los diabéticos Tipo II tienen sobre peso, y ¡normalizarlo es frecuentemente suficiente para volver el azúcar de la sangre al estado normal!



©Photo Alto #PAA061000021

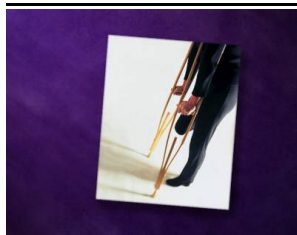
El mejor método para alcanzar y mantener un peso saludable es no hacer dietas, sino cambios permanentes en el estilo de vida.



©Comstock #15529

Hacer el cambio a una dieta baja en grasas, de origen vegetal, y comiendo la mayoría de las calorías en el desayuno y en la comida, son excelentes opciones. Juntamente con ejercicios activos, diariamente, estos puntos pueden ayudarlo a experimentar un éxito duradero.

Como usted puede ver, la diabetes es grandemente prevenible. Las buenas nuevas son que aquellos que ya tienen la enfermedad pueden controlarla y muchos pueden incluso revertirla sin medicamentos, al seguir un estilo de vida saludable.



Es trágico que frecuentemente se toman complicaciones irreversibles antes que las personas realmente se preocupen sobre su diabetes. No espere hasta que un ataque cardiaco, ceguera o amputación lo tengan que despertar.



©Corbis #FAM0961

En la Biblia leemos, “El prudente ve el mal y se esconde, pero los incautos pasan y se llevan el daño.” Proverbios 27:12 (VRV)

Lo serio de la enfermedad de diabetes es, el dicho antiguo ciertamente se aplica, “Una onza de prevención vale más que una libra de curación.” Inicie ahora. Desarme la diabetes antes que ocurra.

- 1 Kenny SJ, Aubert RE, Geiss LS. Prevalence and Incidence of Non-Insulin-Dependent Diabetes. In: Harris MI, Cowie CC, et al, editors. Diabetes in America—2nd edition. National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; NIH Publication No. 95-1468, 1995 p. 47. (Source: Proof Positive, p. 174)
- 2 (90-126 milligrams per deciliter [mg/dl]), Source:www.diabetes.org

## **Desarmando la Diabetes**

---

- 3 The Leisure Media Company Limited, UK, Obesity rising to 'epidemic' proportions; 31 May 2001 (Quoted from 11th European Congress on Obesity)