



Gracias por una vez mas unirse a nuestra clase de prevención y control de diabetes! Esta es la segunda parte de esta clase sobre prevención. Como explicamos la semana pasada, este tema lo hicimos en dos partes para poder explicar en detalle de toda la información que queremos compartirle. Esperamos que hayan visto la primera parte pero si no la puede encontrar – pida a su promotor de salud que le vuelva a enviar el enlace de ese video.



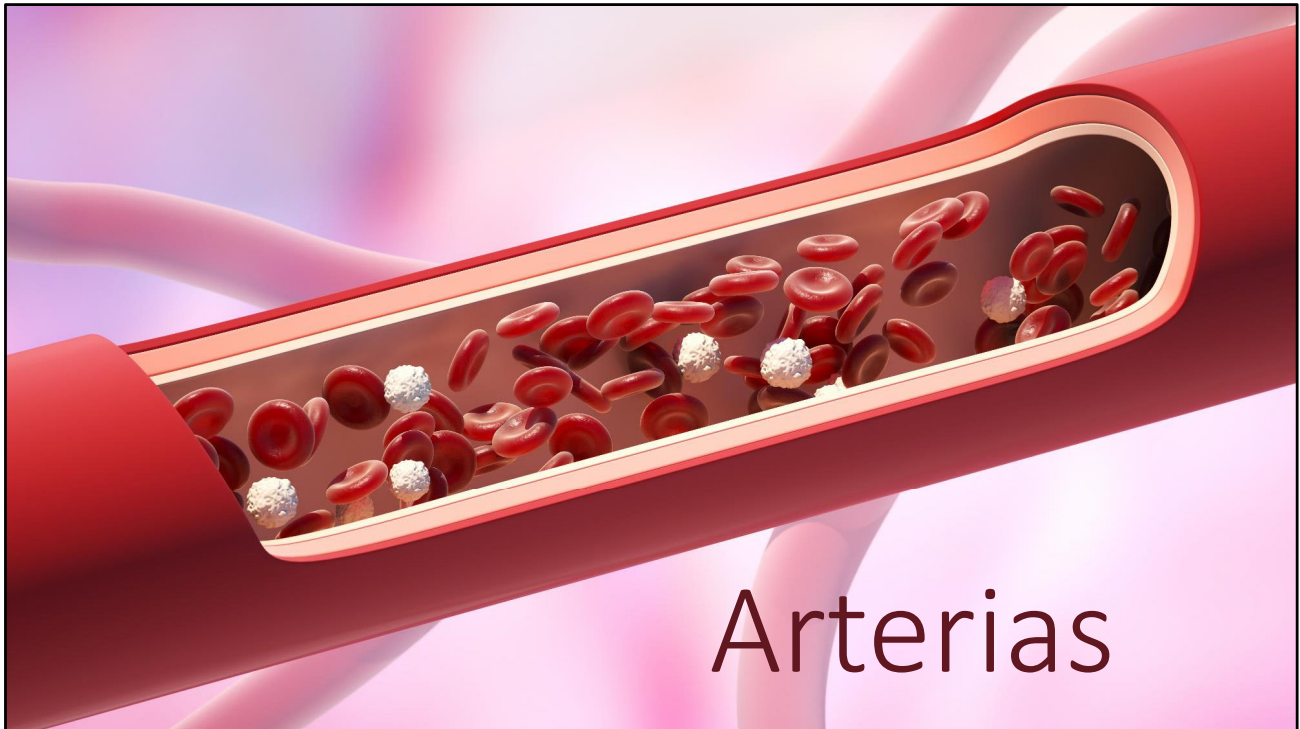
LA MEJOR OPCIÓN ES PREVENCIÓN

Le animamos a seguir haciendo cambios de nutrición y de ejercicio sobre todo ahora que empiezan las festividades y tendemos a descontrolarnos en nuestros Buenos hábitos. Esto es necesario por que si usted no controla su salud, su salud y sus complicaciones lo terminan controlando a usted.

Hay mucho hábitos que podemos cambiar para prevenir enfermedades – algunas de estos cambios de hábitos inclusive ayudan a prevenir más de una complicación o enfermedad.

Hasta ahorita hemos tratado de ayudarle a prevenir la diabetes enseñándole los niveles que azúcar que su cuerpo consider normales, el peso o Índice de Masa Corporal que es ideal para usted, o el nivel de presión arterial en el que su cuerpo funciona más sanamente.

Pero recuerda como se desarrollan estas enfermedades???



Recuerda que hablamos de arterias el mes pasado??? Es aquí donde empezaremos hoy.

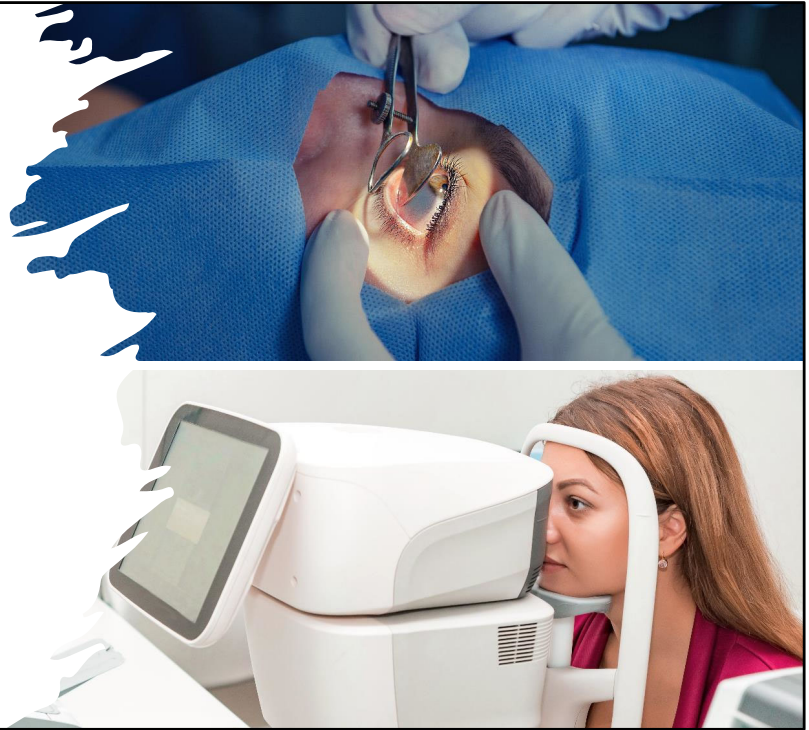
Todo nuestro cuerpo se mantiene en buen funcionamiento por razón de nuestras arterias. Todo nuestro cuerpo tiene arterias – desde nuestros dedos de los pies hasta nuestro cerebro , desde nuestros órganos sexuales hasta nuestros ojos – algunas arterias son mas grandes y unas muy pequeñísimas. Todas se dañan por malos hábitos y exceso de contaminación y azúcar en la sangre, pero pueden mantenerse sanas con buenos hábitos de alimentación y ejercicio.

Arterias de los ojos



Sus ojos son una de las partes que tienen muchísimas arterias muy pequeñas y al no cuidarnos de prevenir o controlar enfermedades como la diabetes y la presión alta, esas arterias llegan a provocar problemas e inclusive a causar ceguera. La diabetes y la presión alta son las causas mas comunes de ceguera.

Visión limitada o ceguera



Usted, ya sea que tenga diabetes o esté en riesgo de diabetes debe consultar a un oculista anualmente para comprobar la salud de sus ojos. Su oculista podrá detectar si hay problemas que tengan que ser revisados con más cuidado y le ayudará a saber si aún tiene la posibilidad de manejar un auto, leer, etc.

La mejor manera de prevención (aparte de su alimentación y su ejercicio) es el de hacerse este examen anualmente. Si sus ojos no han sido examinados en este año, por favor hable con su promotor de salud para ayudarle a hacer una cita con su oculista a través de la Clínica.



Otra de las complicaciones comunes de la diabetes descontrolada es que esas arterias que se empiezan a dañar, llegan a provocar que sus extremidades pierdan la sensación! Cuando la sangre ya no fluye sanamente hasta nuestras extremidades, no sentimos sensación en lugares como los pies! Es por esto que uno de los exámenes de prevención mas sencillos pero mas olvidados – cuando ya ha desarrollado diabetes, es el de la revisión de los pies. Si usted puede, este examen lo puede hacer usted en casa. Solo revise las plantas de los pies, y entre los dedos de sus pies....si no puede verlos sin ayuda, pida a alguna persona que viva en su casa que le ayude a revisar. Otra idea que le podemos dar, es el de poner un espejo mediano en el piso para poder ver la planta de sus pies si no alcanza a hacerlo sin ayuda. Cualquier problema que usted vea debe ser reportado a su doctor lo mas pronto posible. Todas las infecciones, cortadas o ampollas en una persona con diabetes sanan muy lento o no llegan a sanar, por esta razón, deben ser atendidas lo mas pronto posible para evitar que estas complicaciones avancen y se conviertan en un problema mas grande. Recuerde que esto es fácil de prevenir.



Vacunas

Una de las maneras sencillas de prevenir complicaciones son las vacunas. Sabemos que hay muchas vacunas y que a veces puede ser confusas o a veces es difícil entender como funcionan estas vacunas en su cuerpo. En estas clases de prevención y control de diabetes estamos concentrando en dos en particular: la de la gripe y la de la neumonía ya que estas enfermedades son muy comunes y pueden causar mucho daño a una persona que está en riesgo de diabetes o tiene su diabetes descontrolada.

INFLUENZA (gripe), NEUMONIA y COVID



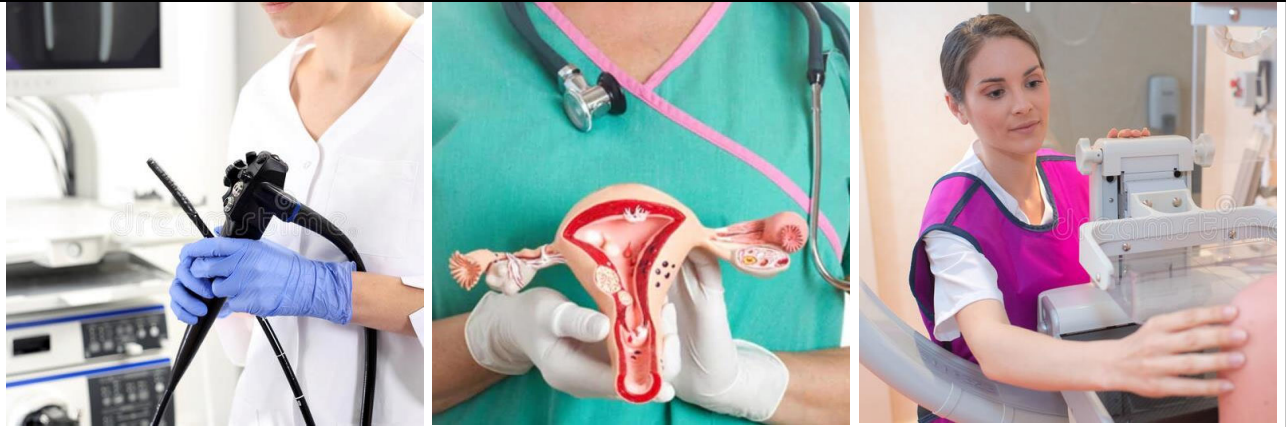
Muchos de nosotros ya estamos bien informados los virus de la gripe que anualmente cambian y requieren vacunas para prevenirse. La clínica el buen samaritano está ofreciendo vacunas gratis contra la gripe – comuníquese con su promotor de salud si aun necesita esta vacuna.

Otra enfermedad prevenible es la de la neumonía la cual requiere una vacuna que es a veces un poco cara – si usted tiene la posibilidad de aplicarse esta vacuna de manera gratuita – debe considerar la oportunidad de hacerlo. Es importante hacerlo para prevenir las complicaciones.

Ahora en estos tiempos de pandemia también tenemos mucha información a nuestro alcance sobre la vacuna contra el virus del COVID y hay posibilidades de ponerse esta vacuna gratuitamente y al igual que la de la gripe, si no ha tenido la oportunidad de hacerlo – comuníquese con su promotor de salud y le podrá ayudar a encontrar un lugar para hacerlo.

Creemos que nunca antes había habido TANTA información al alcance de las personas sobre las vacunas y como funcionan....y sabemos que especialmente en los últimos tiempos hay mas confusión que información dependiendo de los lugares o las personas con las que hable de estos temas. La realidad es que a veces tendemos a pensar que “no me va a dar” y dejamos a la suerte algo que podemos prevenir.

Si usted tiene dudas de alguna de estas vacunas, por favor consulte en sitios de internet con validez y respaldo medico – o platique con su promotor de salud – nos encantaría ayudarle a navegar sus dudas y los mitos sobre las vacunas.



Otros exámenes preventivos

- Colonoscopia
- Mamograma
- Papanicolau

Otros exámenes de prevención que pueden marcar la diferencia entre un tratamiento corto o enfermedades más avanzadas o más complicadas son:

La colonoscopia: las recomendaciones médicas más actualizadas por el Centro de Control de Enfermedades sobre las colonoscopías son de hacer una revisión empezando a los 45 años de edad y cada 10 años a partir de entonces. Este examen puede ayudarle a detectar el cáncer colorrectal y prevenir que avance sin ser monitoreado y tratado.

La mamografía: las recomendaciones médicas más actualizadas por el Centro de Control de Enfermedades sobre las mamografías son de hacer una revisión empezando a los 50 años de edad y cada dos años a partir de entonces. Este examen puede ayudarle a detectar el cáncer de mama y prevenir que avance sin ser monitoreado y tratado.

La prueba de papanicolaou: las recomendaciones médicas más actualizadas por el Centro de Control de Enfermedades sobre la prueba del Papanicolaou son de hacer una revisión empezando a los 21 años de edad y cada tres años a partir de entonces. Este examen puede ayudarle a detectar el cáncer cervical y prevenir que avance sin ser monitoreado y tratado.

En cualquiera de los exámenes mencionados, es siempre necesario que siga las recomendaciones de su doctor, ya que puede haber otras razones o condiciones en su salud por las que su doctor decida hacer exámenes más frecuentemente. Estas causas, como propensión a estos tipos de cáncer en su familia u otras condiciones médicas, pueden cambiar las recomendaciones para usted en particular.



OTRAS COMPLICACIONES

Como hablamos en unas de las clases pasadas: las complicaciones pueden ser muchas y diferentes en cada paciente, pero cabe recordar que hay algunas que a veces cuando estamos en riesgo de diabetes o con diabetes descontrolada sufrimos sin darnos cuenta de que se relacionan a la azúcar en la sangre.



Depresión

- ¿Cómo combatir la depresión?

¡Como la depresión!

En muchos casos de pacientes diabéticos, la depresión y la diabetes van mano a mano. La diabetes puede ser difícil por sí sola, pero es un reto grande cuando añadimos que una de las complicaciones de la diabetes es la depresión.

A veces ignoramos que la depresión sea común en diabéticos o personas en riesgo de diabetes! Pero es común....si aún no ha visto el video donde hablamos sobre este tema – pida a su promotor de salud que le envíe este video para que pueda ver o repasar esta información.

Lo importante de la depresión es reconocer lo que es y lo que no es.

LO QUE SI ES: la depresión es un estado de tristeza profunda y prolongada que dura por mas de unas semanas sin una causa evidente o fácilmente definida.

LO QUE NO ES: No es un signo de debilidad y no debe ser considerada de esta manera.

Recuerde: Dios nos hizo sensibles.....con sentimientos.....y muchas veces no hemos logrado entender que eso nos convierte solo en HUMANOS NORMALES!

Cualquiera que sea la razón por la que usted esté pasando por alguna de estas complicaciones, sepa que tiene la esperanza de tener un equipo que está dispuesto a ayudarlo cualquiera que sea su situación. Lo mas probable es que como promotores de salud, también hemos pasado por experiencias similares a la que usted está enfrentando.....estamos a una sola llamada de poder ayudarlo con ayuda practica, pero también con oración.

Pero como podemos prevenir la depresión??

Controlando lo que comemos, saliendo a hacer ejercicio y haciendo nuestras revisiones medicas rutinarias.... En otras palabras, puede que usted no tenga depresión – puede que haya algún problema medico! Por ejemplo, si sus niveles de vitamina B12 están bajos – su cuerpo puede simular una depresión. Esta deficiencia es común en pacientes con diabetes y esta es la razón por la cual su doctor revisa regularmente sus niveles de vitamina b12. Asegúrese que si su doctor le ha recomendado algún suplemento – lo tome en la dosis que su doctor le ha recomendado. MAS no significa MEJOR....debe seguir las instrucciones de su doctor.

En cuanto al ejercicio – es absolutamente necesario para su salud, pero mucho mas si sufre de depresión – el salir, interactuar con otros mientras camina le ayudará a sentirse mejor.



Disfunción Sexual

TODO ESTÁ CONECTADO

Recuerda que hablamos que su cuerpo está TODO conectado por estas venas y arterias. Estas venas y arterias terminan en estas extremidades y se dañan con el exceso descontrolado de azúcar. Comúnmente escuchamos que producen falta de sensibilidad en las extremidades... en sus pies y en sus manos....pero sabia que también terminan en sus órganos sexuales?! Estas venas llegan hasta esos órganos y al dañarse, la sangre no alcanza a llegar hasta ese punto y pierde sensibilidad. Es por eso que los hombres que tienen este tipo de daño causado por años de deterioro a causa del exceso de azúcar en la sangre tiene problemas para lograr una erección. Cuando su azúcar está alta, su colesterol esta descontrolado y su presión arterial está elevada, estos órganos se afectan también.....tanto en hombres como en mujeres! Las mujeres que tienen estos problemas de azúcar descontrolado, también pueden perder sensibilidad e inclusive llegar a no tener suficiente sensibilidad para poder disfrutar una relación sexual. Entre mas de estas condiciones medicas como diabetes, colesterol o presión arterial elevadas sufra usted, mas alto el riesgo. Tenemos que cuidarnos ya....porque entre mas daño causemos a nuestro cuerpo, mas fácilmente se convierte en daño irreversible.

Entonces, cuidemos de nuestros cuerpos, por nuestro bienestar y salud...pero también por el bienestar de los que nos rodean...de los que queremos más. Prevenir estas complicaciones igual sigue siendo el mismo....



TODO ESTÁ CONECTADO

Recuerde de lo que hablamos....todo en su cuerpo está conectado y LA PREVENCIÓN se manifiesta como un carro con 4 ruedas.... cada carro se mueve con 4 llantas y al descuidar una – el carro no avanzará.

Su tratamiento incluye cuatro ruedas..... no descuide ninguna

Estas cuatro ruedas son : MEDICAMENTOS, ALIMENTACION, EJERCICIO, APOYO SOCIAL DE FAMILIARES Y AMIGOS



MEDICAMENTOS

Una de esas 4 ruedas es el medicamento. Algunas personas necesitaran medicamento y otras no – consulte con su doctor.....el le indicará cuando empezar a tomar un medicamento y cuando dejar de tomarlo. El le dará consejo de acuerdo a lo que usted en particular necesita y en las cantidades que le ayudaran. Si embargo veces su doctor tendrá que ajustar las dosis. Es bueno que si su doctor le recomienda medicamentos, usted los tome y le reporte como se siente directamente o a través de su promotor de salud. Pero no solo dependa de los medicamentos....



Alimentación

La segunda de esas ruedas para que ese carro de salud funcione es su alimentación! SI, SI....otra vez con la alimentación. Su alimentación es clave para su éxito en su salud. NO Podemos separar la mente del cuerpo. En otras palabras, si usted tiene una alimentación mala y nunca ejercita, no puede esperar que otras de sus áreas como su fuerza, animo y deseo sexual estén bien! Su cuerpo está conectado!!! Cuando usted se alimenta bien y sanamente, su cuerpo responde positivamente y usted comienza a sentirse con energía, ánimo y mas feliz. Esto es importante para prevenir las complicaciones de las que hemos hablado.



Otra de esas ruedas para un carro saludable es mantener su peso bajo control. Esto es importante tanto como para su salud sexual como para su depresión y la mayoría de las complicaciones que vimos hoy. Cuidarse a si mismo y tener un peso saludable sube esos químicos buenos en su sangre.....es como un medicamento natural para la depresión e incrementa su deseo sexual y su fuerza.

El solo salir a caminar y respirar aire fresco es de MUCHA ayuda....no tiene que correr un maratón! Pero si hay que hacerlo de manera regular.



La última de esas ruedas para su salud es el apoyo social de familiares, amigos e iglesia. Tener gente que le anime en su vida es muy importante. Rodéese de gente que le anime....SEA una persona que anima a otros – usted podrá ver el cambio en las personas de su alrededor cuando se convierta usted también en alguien positivo que anima a otros.

Recuerde que queremos ser parte de su equipo! La razón por la que su doctor y nosotros como sus promotores de salud insistimos en controlar sus números de azúcar, presión arterial y peso, es por que a diario vemos los efectos de vivir con descontrol. Queremos que pueda disfrutar de mejor calidad de vida, porque igual o mas importante que cuantos años vivimos, es que calidad de años tendremos. Todo lo que compartimos con usted hoy le ayudara a vivir con mejor calidad y prevenir complicaciones medicas.

Estamos de su lado y estamos aquí para ayudarle.

No se desanime, siga sus disciplinas

- Siga con sus medicamentos
- Siga con sus buenos hábitos de comida
- Siga haciendo ejercicio
- Siga hablando con su promotor de salud
- ¡NO SE DÉ POR VENCIDO!



No se desanime si no ha logrado mantener todas sus metas. Le queremos animar a continuar con sus disciplinas que ha aprendido hasta ahora, pero no queremos que se desanime. El proceso de cambiar a veces sufre de momentos largos de disciplina, seguidos por desánimo. Si está pasando por un momento de desánimo, háganoslo saber, queremos ayudarlo a retomar sus metas. En el proceso de cambios necesitamos mucho de poder platicar con alguien que haya pasado por lo mismo, por el desánimo, que nos ayude a reenfoque.

Es importante que siga con sus medicamentos, sus buenos hábitos de comida y que siga hablando con su promotor de salud. No se de por vencido – todos necesitamos seguir mejorando – siempre hay más maneras de crecer, cambiar y mejorar. Necesitamos hacer cambios de por vida – no solo por una temporada. Retome el control de su salud.



—

Estamos
corriendo
un maratón
– el camino es
largo

Recuerde, la meta es correr un maratón de mejores hábitos toda su vida – y no solo hacer cambios que duren unas semanas.

Esperamos que use esta información y que la repase si lo necesita. El próximo mes empezaremos a hablarle cada dos semanas, pero esperamos que nos llame si necesita de nuestra ayuda.

¡¡Hasta la próxima!!

Referencias

- American Diabetes Association (2010). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes care*, 33 Suppl 1(Suppl 1), S62–S69.
- Chaturvedi N. (2007). The burden of diabetes and its complications: trends and implications for intervention. *Diabetes research and clinical practice*, 76 Suppl 1, S3–S12.
- Goeijenbier, M., van Sloten, T. T., Slobbe, L., Mathieu, C., van Genderen, P., Beyer, W., & Osterhaus, A. (2017). Benefits of flu vaccination for persons with diabetes mellitus: A review. *Vaccine*, 35(38), 5095–5101.
- Maiorino, M. I., Bellastella, G., & Esposito, K. (2014). Diabetes and sexual dysfunction: current perspectives. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy*, 7, 95–105.
- Zhang P. Y. (2014). Cardiovascular disease in diabetes. *European review for medical and pharmacological sciences*, 18(15), 2205–2214.