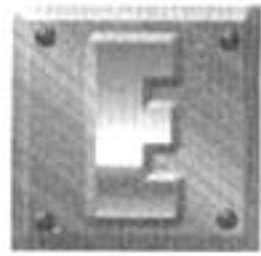


Hacia una educación sobre la diabetes en México

# Aprenda a vivir con dulzura

Marcela Martínez Hernández



n México existen más de cuatro millones de personas que padecen diabetes, de las cuales 30

por ciento la desconocen y poco más de un millón no han sido diagnosticadas. La mortalidad por esta enfermedad, muestra un incremento sostenido durante las últimas décadas, hasta llegar a ocupar el tercer lugar dentro de la mortalidad general.

La diabetes es la causa más importante de la amputación de miembros inferiores, de origen no traumático, así como otras complicaciones: retinopatía e insuficiencia renal y es uno de los factores de riesgo más importantes por lo que se refiere a enfermedades cardiovasculares.

Cuando iniciaba la década de los 90, el presidente del país era Carlos Salinas de Gortari que con su política de privatización de las empresas paraestatales, la promoción de la inversión extranjera y la firma del Tratado de Libre Comercio, le vendió a su pueblo el ideal de formar parte de los países del primer mundo.

Sin embargo, el levantamiento de los zapatistas en el sur de la República permitió a los mexicanos replantearse su futuro. Por ello, el estrés se vivía en las calles, se percibía en todos los rincones de la nación y en la sociedad en general.

La incertidumbre se vivía en el país. La gente corría estresada en todas las direcciones y Consuelo Hernández salió de la Clínica

N.60 "Dr. José Varela Rico" del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a tomar el microbús de regreso a su casa.

Y, justamente, la señora Consuelo -personaje de nuestra historia- recibió una noticia, confusa, sobre su salud. Los análisis de sangre que se había realizado unos días atrás revelaban altos índices de glucosa en la sangre. Su médico, el doctor Octavio Reyes Lira, le explicó que los niveles óptimos en ayuno deben ser de 70 a 110 mililitros de glucosa por decilitro de sangre (ml/dl) y dos horas después de ingerir los alimentos no rebasar los 140ml/dl (postprandial).

Consuelo; mujer de 38 años de edad y madre de ocho hijos, que se

dedicaba a la venta de nieve en los mercados sobreruedas, creía disfrutar de una salud perfecta, hasta esos momentos en los que sus estudios de laboratorio mostraran unas cifras de 380ml/dl.

Pero, eso qué indicaba, ella pensó para sí y recordó que a su madre Agustina Pérez Arriaga hacía poco más de un año que le habían diagnosticado lo mismo. -¿Acaso moriríamos pronto?, mi corazón palpitó a tal velocidad que el tic tac de mi reloj lo sentí lento, yo creí que agonizaba.

"Es diabética, Señora, usted debe controlar la cantidad de glucosa que ingiera porque las consecuencias son muy graves y van desde la pérdida de la visión en diferentes grados, una falla renal, neuropatía periférica con riesgo de úlceras en los pies, amputaciones, disfunciones gastrointestinales, genitourinarias, cardiovasculares, hasta las disfunciones sexuales". El médico del Consultorio 17 le informó de algunas cosas sobre la enfermedad, pero a Consuelo no le "caía el veinte".

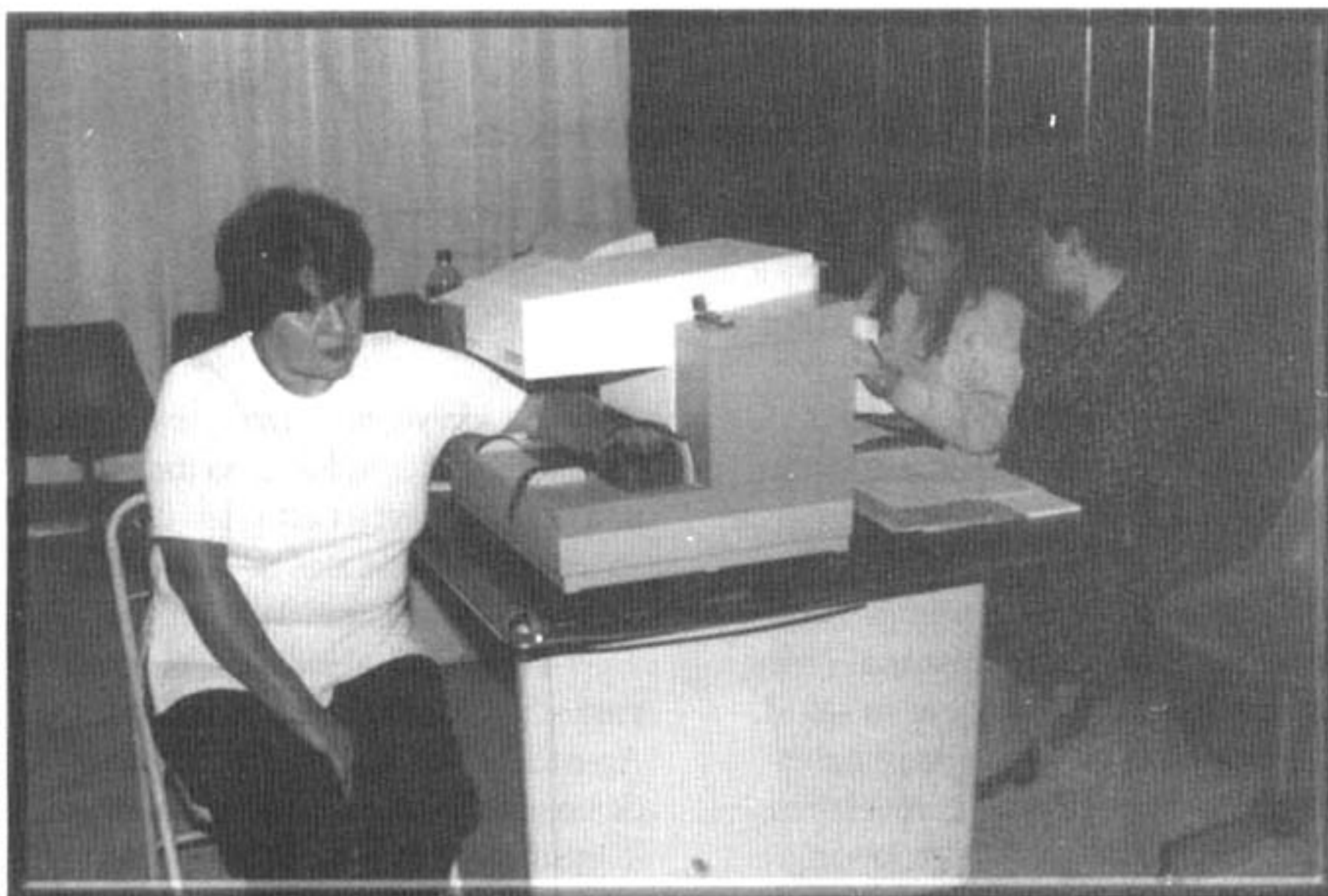
El señor César Pineda Vallina, diabético desde hace tres años y comprador de nieve a la señora Consuelo desde 1997, explicó el impacto que tuvo en su vida el diagnóstico como paciente diabético en el mes de diciembre de 1999. "Mi primer pensamiento fue: ¿cómo yo?, soy una persona que ama el deporte. Me desmoralicé por completo. Fue una situación traumática para mí, yo que solía ser muy goloso. Tener 390 de azúcar en la sangre no es agradable, pero tú lo ves como si fuera el fin de tu vida".

Ya habían pasado cuatro semanas y el arquitecto no



Foto de Daniel Correa





compró su medio litro de nieve sabor mamey que tanto le gustaba. Sus hijos decidieron también dejar esa adicción para evitar llevar la tentación a casa.

“No crea que ya no nos gusta, Consuelito (como solía llamarla), en realidad se debe a la necesidad de dejar de ingerirla, por eso ya no me acerco al puesto para no sufrir más, usted más que nadie sabe a qué tipo de privaciones me refiero. Sé que puede entenderme”.

Por su parte, la señora Elena Morales, consuegra de Consuelo, tenía algunos problemas. El dolor de cabeza a veces intenso y otras no; me lo controlaba con un mejoral y una coca cola. Llegó el momento de hacerse insoportable. Así, tuve que acudir con la doctora de la esquina de la casa y me preguntó si alguna vez me había checado mi azúcar, yo dije que no. 320 de glucosa le afirmaron a la doctora mi estado”.

La señora Elena desconocía la enfermedad, “bueno yo sabía que había gente diabética, su significado no y jamás pensé que yo la tendría”. Ninguna persona cree, piensa o se imagina que será el próximo número que formará parte de la enorme lista de pacientes diabéticos de la institución de salud a la que se encuentra afiliado.

Para Maricela Becerra Chávez, dirigente del grupo 136 de los Scouts de Santa Rosa de Lima, fue doloroso. Mary a sus 40 años y madre de dos hijos recordó “el problema con mis pies me llevó a conocer mi diabetes. Padecía de espolones, el médico me explicó que tenía arteroesclerosis por el tipo de venas así que decidí realizarme unos estudios y en septiembre del 2001 tenía 309 de glucosa”.

El cambio en el rostro de Mary se nota, su faz de alegría y su risa que la caracteriza, se transforma en un rostro seco, opaco y amargo al aceptar “se siente feo, te deprimas y sientes que se acaba todo, por la falta de conocimiento sobre la enfermedad”.

¿Qué implicaciones tendría en su vida?, ¿cuáles serían los cambios que se presentarían y principalmente qué iba a ser con su enfermedad?, fueron algunos de los pensamientos de Consuelo cuando el microbús de la ruta 1 dio vuelta en la calle Cuauhtémoc para tomar el camino de regreso a su casa. En ese momento Consuelo también necesitaba replantearse su futuro y el de su familia.

“Soy diabético” frase que encierra sentimientos encontrados; enojo, angustia, frustración, temor, culpa, dolor, a todos los pacientes

diabéticos y a sus familiares, pero también implica un cambio total en el estilo de vida y el inicio de una lucha incesante con el enemigo común: la ignorancia.

El doctor Román Eduardo García Nava, trabajador del IMSS, comentó en entrevista que: “los conceptos que se tienen con relación a la DM entorpecen de manera determinante uno de los procesos que más impactan la evolución y el pronóstico de la enfermedad: la aceptación. Por lo tanto, es recomendable que el sujeto con DM recorra el siguiente proceso:

- 1) Conocimiento de la enfermedad, esto es: causas, tipo de enfermedad, evolución, alternativas de manejo (plan no farmacológico - que incluye manejo nutricional, plan de actividad física y manejo de estrés- y el plan de manejo farmacológico).
- 2) Entendimiento de su condición de enfermo y llegar así a la aceptación, tras la cual generalmente se observan los cambios de actitud y conducta que favorecen una mejor evolución de la enfermedad y repercuten en un estilo de vida sano así como mejor pronóstico”.

Existen en el mundo 151 millones de personas adultas con diabetes, de acuerdo con los datos del Diabetes Atlas publicado por la Federación Internacional de Diabetes; y esto no es lo grave, sino que se incrementa día con día, principalmente por el envejecimiento de la población, la falta de ejercicio físico y la existencia de hábitos alimenticios poco saludables.

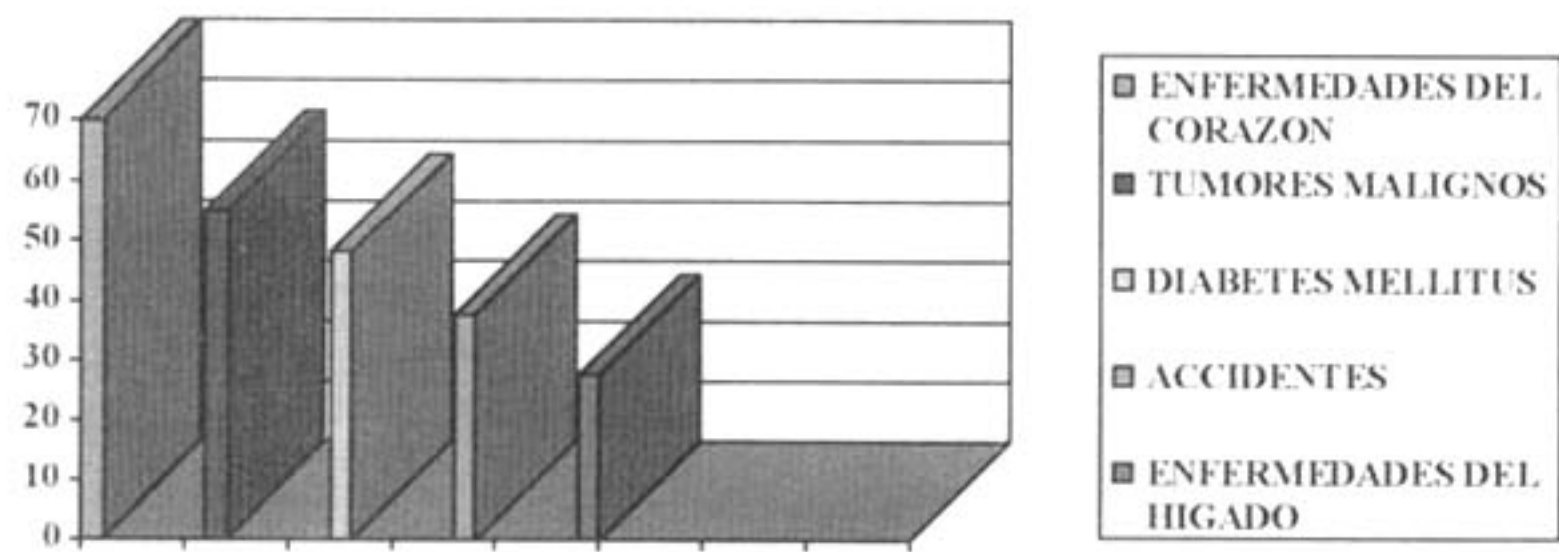
La muestra de esta situación es que en los últimos cinco años el número de personas afectadas tuvo un aumento del 11 por ciento y pasó a ser la tercera causa de mortalidad general en 1999.

Como se puede observar con la figura siguiente.





Foto de Román Enc



Tasa por 100,000 habitantes

El doctor Román, encargado del Módulo de Atención al Diabético MAD de la Clínica 60 del IMSS, menciona como el peligro principal de la diabetes su avance silencioso ya que la enfermedad puede ser asintomática en etapas iniciales y cursar durante periodos variables en forma inadvertida. Entre un 30 a 50 por ciento de las personas afectadas la desconocen, ya sea porque efectivamente no se han manifestado los síntomas o porque éstos no han sido identificados como tales.

De acuerdo con el "Manual de Procedimientos para la atención integral a derechohabientes con factores de riesgo asociados a Diabetes Mellitus o con Diabetes Mellitus" se estima que en los países en vías de desarrollo hay un incremento de un 70 por ciento en el número de individuos con la enfermedad.

Mientras que en México según la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas realizada en 1993, se estimó que para 1997 aproximadamente 4 millones de mexicanos entre 20 y 69 años padecerían DM y de éstos 2.5 corresponderían a población derechohabiente del IMSS.

Así con relación a los principales motivos de atención en orden de frecuencia, la enfermedad en Unidades de Medicina Familiar, pasó del 6º lugar como motivo de consulta en 1991, a ocupar el 2º lugar para 1998. Y durante los últimos 3 años de cada 8 consultas otorgadas en Centros de especialidad hay un ingreso a hospital. Y en el perfil de mortalidad durante los últimos 15 años, se identifica que la tasa se ha duplicado al pasar de 25.3 en 1981, a 58.5 en 1997.

El estilo de vida sedentario y una alimentación rica en carbohidratos (glucosa) se unen al cuadro ya expresado



Foto de Daniel Correa



para convertir a la diabetes en la tercera causa principal de muerte en la mayoría de los países desarrollados y una epidemia en las naciones en desarrollo. Además las complicaciones derivadas de la enfermedad provocan discapacidad, una esperanza de vida más corta y un enorme gasto para la sociedad.

Como se puede ver, es poco alentador el contexto de un diabético, y se torna peor cuando no se acepta la enfermedad. Es por ello que se insiste en el cambio de actitudes por medio del conocimiento total e integral de la diabetes para evitar que siga tomando fuerza, ya que no respeta fronteras ni condición social.

La señora Celia Nieves de 73 años de edad y diabética desde hace diez años, comenta que aún no presenta ninguna complicación. "Yo entendí que el problema de mi enfermedad radicaba en la mala alimentación que desde niños adquirimos y de los malos hábitos, así que tuve que cambiar mi dieta para poder mantenerme como hasta hoy: trabajando y sin ningún problema".

Por ello, es necesario el mayor acercamiento a la enfermedad no sólo con datos aislados o términos técnicos, sino como una herramienta esencial para lograr soluciones en el aquí y



Foto de Daniel Correa

ahora, pero sobre todo que sean decisiones atinadas a la salud de cada paciente.

El doctor García Nava explica que con ese objetivo el trascender la etapa de información es fundamental, y los esfuerzos deberán enfocarse en lograr todo un proceso educativo. El cual debe permitir al sujeto portador de la diabetes adoptar conductas y actitudes que le hagan viable un estilo de vida para detener el daño, evitar las complicaciones y posteriormente lograr la recuperación en diversos grados de lesiones ya presentes cuando aún éstas sean reversibles. Esto, asegura, modificará la historia tradicional de evolución progresiva que ha acompañado este padecimiento.

Joel García Saldaña, presidente médico de la Asociación Mexicana de Diabetes, en entrevista televisiva, menciona "la necesidad de saber más de la enfermedad para poder prevenirla. De antemano, sabemos de la existencia de las condiciones de predisposición, sin embargo, se puede prevenir o bien retardar su aparición, para ello necesitamos educar a la sociedad y dar lugar a los cambios de actitud que se necesitan".

Fue así como la señora Consuelo empezó a poner atención con sus conocidos para saber quiénes formaban parte de los pacientes diabéticos; Mercedes Toledo, quien muriera por coma diabético; Trinidad y Felipa, quiénes en menos de dos años perdieran la vista; María de Jesús y Carmen Jaso, que llevan una pérdida de ocho kilos en menos de un año. Ella llegó a vivir con mucha preocupación:

"Me angustiaba pensar que yo también perdería la vista, o bien siempre creí que la simple utilización de la insulina me indicaría que me encontraba en las últimas. Más de una vez me repetía a mi no me pasará lo mismo".

Su historia y otros casos nos invitan a vivir con dulzura porque ser diabético no es el fin, es el inicio hacia una educación diabetológica. La invitación a cuidarnos está abierta.



Foto de Daniel Correa