

El estres Causa la Diabetes

2008-11-18 17:10:55

La persona que no hace ejercicio, fuma, está pasada de peso, padece de estrés y se alimenta sólo de comida rápida, es un candidato fijo para contraer la diabetes, terrible mal que una vez adquirido, mantenerseá siempre. Es decir, no tiene cura alguna y sólo se pueden mitigar sus secuelas.



De ahí que los especialistas la llamen la “enfermedad silenciosa y de zonas urbanas”. Muchos individuos no saben que padecen diabetes hasta que se les diagnostica, y la gran mayoría de ellos viven dependiendo de las comodidades que brindan ciudades como Lima, México, Buenos Aires, Santiago, entre otras.

De acuerdo con el jefe de Endocrinología del Hospital Dos de Mayo y presidente de la Sociedad Peruana de Endocrinología, Hugo Arbañil, el número de personas que contrae esta enfermedad crece cada día debido a los malos hábitos alimenticios y a la falta de ejercicio.

“Si una persona se alimenta de comida ‘chatarra’, que puede ser muy rica en grasas, no practica deportes, no le gustan las verduras y frutas, tiene tendencia a engordar o ya es obesa, fuma y bebe alcohol, está en riesgo de contraer la diabetes y por ello debe modificar su vida por completo, pues de lo contrario morirá”, expresó.

En el contexto de la campaña por sensibilizar a la ciudadanía sobre la diabetes , el experto de exhibió que este mal ataca los órganos más importantes de la persona por la falta de insulina, una hormona que ayuda al cuerpo a transformar el azúcar en la sangre en energía.

No obstante, lo más grave de la enfermedad son las complicaciones en la salud de los pacientes, pues éstos son propensos a sufrir un infarto al corazón, conflictos en los ojos, daño a los riñones, hipertensión, derrame cerebral, infecciones frecuentes, daños a los grandes vasos sanguíneos y los nervios, gangrena en los pies e impotencia sexual.

El endocrinólogo Arbañil informó que ocho de 100 peruanos padecería de diabetes. De esa cifra, el 70% se encuentra en las áreas urbanas y el 30% en las zonas rurales, entretanto que hay una mayor prevalencia del mal entre las mujeres y las personas de ambos sexos que tienen edades entre 45 y 60 años.

Por su parte, la coordinadora de la Estrategia Sanitaria Nacional de Prevención y Control de Daños No Transmisibles, Tania López Zenteno, alertó que la diabetes es una enfermedad que ocasiona grandes gastos a los hospitales del Estado, así como a las familias de las personas que la padecen.

“De ahí que se requiere reducir drásticamente el aumento de las personas enfermas de diabetes”, aconsejó.

Dijo que resulta fundamental modificar los estilos de vida, modificar nuestros hábitos de alimentación, desterrar nuestra vida sedentaria y controlar la salud. “Beber agua en vez de gaseosa, comer verduras y carne blanca por comidas con alta grasa, caminar o correr en vez de subir a las combis(autobuses) por tres cuadras”, indicó.

Fuente: salud.com