



## **La Diabetes, La Obesidad o Sobrepeso y el Riesgo en la Salud**

Maribel Pérez Padua, RN, BSN, ED

Programa para la Prevención y Control de la Diabetes, Departamento de Salud de Puerto Rico

Las complicaciones relacionadas a la diabetes ocurren cuando se mantiene los niveles de azúcar en sangre elevados por mucho tiempo. La diabetes aumenta el riesgo de sufrir retinopatía (daño a los ojos), nefropatía (daño a los riñones), neuropatía (daño a los nervios), problemas de circulación sanguínea, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Las complicaciones relacionadas a la diabetes se pueden prevenir, retrasar su desarrollo y progreso. Por eso es muy importante mantener sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y niveles de colesterol controlados.

Si esta sobre peso, esta a mayor riesgo en desarrollar problemas de salud, tales como:

- enfermedad cardíaca
- derrame cerebral
- diabetes (sino lo padece)
- ciertos tipos de cáncer
- gota (dolor causado por exceso de ácido úrico)
- enfermedad de la vesícula biliar
- apnea del sueño (respiraciones interrumpidas mientras duerme)
- osteoartritis (desgaste de las coyunturas)

Mientras mas sobre peso este, mas a riesgo esta en tener problemas de salud. La perdida de peso ayudará a mejorar los efectos que causa el sobre peso. Muchas personas tienen dificultad en alcanzar un peso saludable. Muchos estudios han demostrado que se puede mejorar la condición de salud perdiendo por lo menos (10%) 10 a 20 libras de peso.

El índice de masa corporal (IMC), es una de las maneras en que usted y su médico pueden saber si usted tiene un peso saludable, está sobrepeso u obeso. **Un IMC de 18.5 a 24.9** indica que esta en la medida de **Peso Saludable**; de **25 a 29.9 Sobre peso** y de **30 o más Obesidad**. Pregunte a su médico cual es su índice de masa corporal.

Si es mujer y su medida de cintura es **mas de 35 pulgadas**, o si es hombre y su medida de cintura es mas de **40 pulgadas**, esta a riesgo de desarrollar enfermedad cardiaca, presión arterial elevada, diabetes (sino lo padece) y ciertos tipos de cáncer.

### **Problemas de Salud Relacionados al Sobre peso o Obesidad**

#### **Diabetes:**

Las personas que están sobre peso están a mayor riesgo en desarrollar diabetes que aquellas que no lo están. Se puede disminuir el riesgo en desarrollar la misma, perdiendo peso y aumentando la actividad física.

Si vive con Diabetes Tipo 1 y Tipo 2, perdiendo peso y haciendo más actividad física, puede ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y de colesterol, haciendo posible que su médico disminuya la cantidad de medicamentos que usted necesita.

#### **Enfermedad cardiaca y derrame cerebral:**

Las personas obesas tienen mayor riesgo en desarrollar presión arterial elevada, un factor de riesgo mayor para la enfermedad cardiaca y el derrame cerebral. Los niveles de colesterol y triglicéridos elevados están relacionados al sobre peso y pueden provocar la enfermedad cardiaca. El sobre peso puede contribuir a la angina (dolor de pecho causado por la disminución del oxígeno al corazón) y la muerte súbita de la enfermedad cardiaca o derrame cerebral sin presentar signos o síntomas.

Un 10 por ciento (10-20 lbs.) de reducción de peso puede disminuir su riesgo en desarrollar enfermedad cardiaca, presión arterial elevada, niveles de colesterol o triglicéridos elevados.

#### **Cáncer:**

Varios tipos de cáncer están asociados con el sobre peso. En las mujeres estos incluyen cáncer del útero, versícula biliar, cerviz, ovario, de mama y de colon. Los hombres que están sobre peso están a mayor riesgo en desarrollar cáncer del colon, recto y de la próstata. El riesgo del cáncer de colon o mama, se asocia al sobre peso o a la dieta alta en calorías y grasa.

#### **Apnea del sueño:**

Esta condición puede causar respiraciones interrumpidas mientras duerme y ronquidos profundos, soñolencia durante el día y hasta fallo cardíaco. La perdida de peso mejora esta condición.

#### **Osteoartritis:**

El sobre peso aumenta el riesgo en desarrollar la osteoartritis, debido al exceso de presión en las coyunturas ocasionando el desgaste del cartílago que protege los mismos. La pérdida de peso puede disminuir la presión sobre las rodillas, caderas y la espalda baja, aliviando los síntomas de la osteoartritis.

### **Gota:**

La gota es una condición causada por los niveles altos de ácido úrico en sangre, que se deposita en forma de masas de cristal en las coyunturas. La gota es común en personas que están sobre peso.

### **Enfermedad de la Versícula Biliar:**

La enfermedad de la versícula biliar es la inflamación, infección y formación de piedras u obstrucción de la misma. A medida que aumente de peso, aumenta el riesgo en desarrollar la misma.

### **Se puede disminuir el riesgo en desarrollar las condiciones descritas anteriormente de la siguiente manera:**

- La reducción de 5 a 10 por ciento de su peso puede mejorar muchos de los problemas de salud relacionados al sobre peso. Si necesita perder peso, es importante hacerlo lentamente, ya que es la manera más saludable y efectiva de hacerlo. Si su meta es bajar de peso, consiga la ayuda de un(a) nutricionista. Un(a) nutricionista le puede diseñar un plan para bajar de peso que sea adecuado para usted.
- Aprendiendo a comer saludablemente:
  - ✓ Comiendo menos azúcar (al tener hambre entre comidas, comer mas frutas frescas en lugar de donas, bizcochos, dulces, etc.)
  - ✓ Leyendo las etiquetas de las comidas antes de comprarlas.
  - ✓ Tomando jugos de fruta natural 100% jugo, sin azúcar.
  - ✓ Comiendo mas vegetales, fibra y frutas al día.
  - ✓ Comiendo menos grasa (evite añadir a las comidas tocino, jamón y/o patitas de cerdo).
  - ✓ Evitando las frituras, mejor cocine al vapor, hierva y hornee las carnes, papas, y los plátanos.
  - ✓ Tomando mas leche baja en grasa (2% o 1%).
  - ✓ Comiendo solo lo necesario.
  - ✓ Su médico primario debe referirlo a una nutricionista. La nutricionista le diseña su plan de alimentación de acuerdo a sus necesidades y le ayudará a aprender a comer y bajar de peso saludablemente.
- **Sea más activo:**
  - ✓ Debe incluir el ejercicio regular en su plan de manejo. Solamente necesita hacer 30 minutos de actividad física moderada varios días en la semana tales como: caminar, correr bicicleta, barrer el patio, etc.
  - ✓ Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio. Es posible que necesite un examen clínico y necesite ayuda de profesionales de la salud para ayudarlo a diseñar su plan de actividad física.

**Recuerde Siempre**..... Una persona que trabaja en mantener un peso saludable, los niveles de azúcar en sangre, de colesterol y presión arterial controlados y practica la actividad física, puede llevar una vida normal, saludable y activa.