



VALORAMOS TU OPINIÓN: CUÉNTANOS QUÉ TE PARECIÓ ESTA EDICIÓN, QUÉ FUE LO QUE MÁS Y MENOS TE GUSTÓ Y QUÉ PODEMOS MEJORAR O INCLUIR. PUEDES ESCRIBIRNOS AL: 0412-7638017 ¡TE ESPERAMOS!

ZULIA: SEMANA DEL 08 AL 14 DE NOVIEMBRE

HABLEMOS SOBRE LA DIABETES

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

Tipos:

Hay tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Síntomas:



· Necesidad de orinar con frecuencia.



· Pérdida de peso.



· Sed excesiva.



· Cansancio.



· Visión borrosa.



· Aumento de la sensación de hambre.



· Hormigueo, dolor o entumecimiento en manos y pies.

Factores de riesgo de la diabetes tipo 2:

- Obesidad y sobrepeso.
- No hacer actividad física.
- Historia de hiperglucemia.
- Antecedentes familiares de diabetes.
- Fumar.

Complicaciones crónicas:

La diabetes no controlada puede llevar a:

- Ceguera
- Daño a los riñones, los nervios y los vasos sanguíneos.
- Amputación de extremidades inferiores.

¿Cómo prevenir la diabetes?

- Realice actividades físicas regularmente
- Logre y mantenga un peso corporal saludable
- Evite el consumo excesivo de bebidas azucaradas
- Incluya abundantes frutas y vegetales en sus comidas

¿Cómo prevenir las complicaciones si ya tengo diabetes?

Si tienes diabetes, es recomendable que:

- Busque tratamiento médico y siga el consejo médico.
- Planee sus comidas y elija alimentos nutritivos.
- Realice ejercicio físico regularmente.

¿Cuáles son algunas de las políticas públicas que deben implementarse?

- Regular la venta de alimentos y bebidas poco saludables.
- Desarrollar etiquetas frontales de advertencia.
- Implementar políticas fiscales para reducir el consumo de las bebidas azucaradas
- Crear espacios para hacer actividades físicas y deportes.
- Fortalecer el acceso a las pruebas y atención a la diabetes.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud.



ZULIA: SEMANA DEL 08 AL 14 DE NOVIEMBRE

VENEZOLANOS LLEGAN DESASISTIDOS AL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Cada 14 de noviembre desde 1991, se conmemora el Día Mundial de la Diabetes para sensibilizar sobre esta enfermedad crónica que afecta a más de 537 millones de personas a nivel global. Para 2021, el lema es "el acceso a los cuidados de la diabetes", una situación difícil para las personas con diabetes en Venezuela.

Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF, en inglés), para 2021, unos 32 millones de personas viven con diabetes en Suramérica y Centroamérica. En Venezuela, el Estudio Venezolano de Salud Cardiometabólica (Evescam) de la Sociedad Venezolana de Medicina Interna (Svmi), estima que la prevalencia de diabetes en la población del país es de 12,3%.

Este 2021 se cumplen 100 años del descubrimiento de la insulina, una hazaña lograda por Sir Frederick Banting y Charles Best. Pero aún en este año, una de cada dos personas que necesitan insulina en el mundo no pueden acceder a ella o pagarla, según la IDF.

Millones de personas con diabetes no pueden acceder a los cuidados que necesitan, ni reciben atención y apoyo continuos para controlar su condición y evitar complicaciones, y Venezuela no es la excepción.

«En Venezuela la situación es complicada porque cada día vemos menos asistidos a los pacientes diabéticos», dijo Roald Gómez, presidente de la Sociedad Venezolana de Endocrinología y Metabolismo (Svem), a Efecto Cocuyo.

Una de las primeras razones que destaca es la migración de la mayoría de los médicos que había en los ambulatorios en los diferentes estados. Afirma que, anteriormente, en los ambulatorios también existían clubes de pacientes diabéticos para asistirlos desde el punto de vista psicológico, entretenimiento, apoyo con medicamentos orales e insulina. Pero esa práctica se perdió y ya no se lleva un registro de pacientes ni se hacen consultas.

«El paciente se ve desasistido: tiene que buscarse un médico en instituciones privadas, pagarse exámenes y comprarse medicamentos», indicó.

Una persona con diabetes en Venezuela, donde el salario mínimo es 7 bolívares, menos de 2 dólares al mes, puede gastar hasta 40 dólares en insulina basal y 40 dólares en insulina rápida, además de 80 dólares en cintas de medición o hasta 180 dólares en sensores.

A los elevados precios se suma que aún hay escasez de medicamentos para la diabetes en algunas zonas del país. El promedio nacional de escasez de medicamentos como Metformina y Glibenclamida,

según el último boletín de la asociación civil Convite, correspondiente a agosto de 2021, alcanzó 35,6% a nivel general, con el mayor porcentaje en San Felipe (Yaracuy), con 64,9% de escasez.

Aunque la escasez ha disminuido en comparación con otros años, los elevados precios han obligado a las personas con diabetes a adoptar estrategias para rendir los tratamientos, explicó el endocrinólogo Roald Gómez, a Efecto Cocuyo.

“Los costos no son los más accesibles para la mayoría de los pacientes, que ‘inventan’ situaciones como tomar un medicamento un día sí y otro no, o usar una dosis menor para que les dure más. Hay pacientes que se inyectan la dosis mínima de insulina para que la ampolla dure más tiempo, y hay pacientes que usan insulina o medicamentos vencidos”, dijo.

Mantenerse bajo control, con un nivel adecuado de glucemia, puede garantizar que las personas diabéticas vivan una vida normal. Sin embargo, si el tratamiento se interrumpe o se cumple de manera inadecuada, puede alterar los valores de azúcar en la sangre y derivar en complicaciones.

“Un paciente no controlado tiene más riesgo de comorbilidades, de todas esas condiciones que van alrededor de la diabetes, como problemas cardiovasculares, infarto, daño del riñón y de la retina, y todas esas complicaciones crónicas propias de la diabetes”, expresó.

Moverse contra la diabetes

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de los diabéticos tienen el tipo 2, que en gran medida se debe al exceso de peso y a la falta de actividad física.

El presidente de la Sociedad Venezolana de Endocrinología y Metabolismo (Svem), señala que lo más importante que deben conocer las personas con síndrome metabólico, diabetes y prediabetes es que los cambios en el estilo de vida son fundamentales para mejorar su condición.

Mantener un peso adecuado, hacer una dieta con los nutrientes necesarios y una ingesta adecuada de frutas y vegetales evitan que haya niveles elevados en la sangre.

“Y por supuesto es importante la actividad física. El hacer ejercicio es fundamental: 150 minutos semanales, que representan entre 20 y 30 minutos al día. Eso tiene un efecto metabólico importante para favorecer el control de azúcar e insulina”, indicó.



Fuente: Texto de Mariana Souquett Gil publicado en Efecto Cocuyo.



ZULIA: SEMANA DEL 08 AL 14 DE NOVIEMBRE

"NO TENGO MUCHAS OPCIONES: O ME MATA LA DIABETES, O ME MUERO DE HAMBRE"

La falta de dinero para comprar su tratamiento llevó a Hermilo Castillo a un coma diabético en 2016. El deterioro de la economía familiar no le ha permitido mantener un chequeo de sus niveles de azúcar en sangre y hasta ahora sigue sin tratamiento.

Castillo confesó al equipo del medio venezolano Crónica Uno que come dos veces al día a duras penas y se siente incapaz por no poder ayudar a su familia.

Hermilo Castillo tiene 67 años, reside en Maracaibo y es paciente diabético desde hace más de 20. Recuerda que con lo que ganaba como obrero clasificado en la Alcaldía de Maracaibo podía mantener a su familia y tratar su enfermedad.

Hoy su realidad es diferente. "Cuando me siento mal me tomo un poco de agua bien fría y me acuesto hasta que se me pase", refiriéndose a los episodios de hipoglucemia que cada vez son más frecuentes debido a la falta de alimentación.

La ONG Monitor Salud Venezuela presentó en marzo pasado los resultados de su primera investigación sobre la Diabetes en tres regiones, incluido el estado Zulia. Según el estudio, el 76% de la muestra dijo no tener dinero para comprar las medicinas de su tratamiento.

En dicha medición, 73% de los pacientes encuestados refirió que ha tenido que cambiar o adoptar nuevos hábitos alimenticios en los últimos tres meses, dada la situación país, "lo que indica un deterioro profundo de los hábitos alimenticios del venezolano, pudiendo traer complicaciones peligrosas a los enfermos de diabetes", se lee en el estudio publicado en su sitio web.

Para Monitor Salud Venezuela, esto demuestra que la emergencia humanitaria compleja que sufren los pacientes diabéticos conlleva al aumento del deterioro de su calidad de vida.

"Comemos recortado"

Castillo vive con su esposa y dos de sus tres hijos en el barrio Francisco de Miranda. Son ellos quienes también trabajan para ayudar a llevar un poco de comida a la casa.

Mientras tanto, el único tratamiento que lleva es el poco cuidado que logra con la «dieta forzada», como él mismo la llama.

La Universidad Católica Andrés Bello (Ucab) presentó recientemente los resultados de la Encuesta sobre

Condiciones de Vida (Encovi) 2021. En esta se destaca que Venezuela llegó al "techo" de la pobreza total, que marca un 94,5%, motivado a que solo un 5,5% de la población tiene la posibilidad de mantener sus niveles de ingresos.

Según la Comisión para los Derechos Humanos del estado Zulia (Codhez), mientras este indicador se congela, la pobreza extrema en el país continúa agravándose, y ahora alcanza un máximo de 76,6%.

Se rebuscan

Hace dos años que Hermilo no sabe cómo están sus niveles de azúcar en la sangre, porque los reactivos y la pila de su glucómetro se agotaron. Dice que antes al menos podía comprar caramelos para ayudarse cuando sufría una baja de azúcar, pero lo que gana como jubilado no le alcanza.

"La alcaldía me paga mensualmente 7 bolívares, más el bono que nos da el gobierno a los trabajadores públicos de 32 bolívares y 7 bolívares más que pagan por el seguro social, con eso no vive nadie", criticó el paciente diabético.

Él y su esposa cuidan dos niños y con eso se rebuscan. El pago es de 20 dólares quincenal. Con eso compran pasta, arroz, y huevos. "Lo que más comemos es eso, a veces un bistecito o un pedacito de pollo", detalló.

La hija menor de Hermilo no pudo seguir estudiando en La Universidad del Zulia por falta de profesores, incluso cursar una carrera en una universidad privada es impensable por la falta de recursos, así que actualmente trabaja en una tienda de cosméticos y genera un sueldo de 20 dólares semanales, mientras que su hermano mayor repara aires acondicionados a domicilio.

Servicios castigadores

En la casa de los Castillo hace tres años que no reciben servicio de agua por tubería, así que cada dos días, o cuando hay dinero, compran un tambor de agua que cuesta un dólar, además de agua potable embotellada para tomar.

Las fluctuaciones eléctricas también han hecho de las suyas en la casa. Dos aires acondicionados, un microondas, dos televisores y la lavadora están dañados por las variaciones en la electricidad a la que está sometido el estado Zulia desde el 2018.

El obrero jubilado no es el único enfermo en casa. Su esposa es hipertensa y tiene problemas en los huesos.



Fuente: Crónica Uno.



ZULIA: SEMANA DEL 08 AL 14 DE NOVIEMBRE

EN CIFRAS: DIABETES EN LAS AMÉRICAS

30 al 40%
de las personas en el continente
americano están sin diagnosticar.



Es la cuarta causa de muerte
en el mundo.



Por cada 10 embarazos
se presentan 1 o 2 casos.



El riesgo es que puede traer
complicaciones tanto para la madre
como para el bebé.



La prevalencia de diabetes está
en crecimiento. En 2014 se estimó
que había 62 millones de personas
con la enfermedad y para el 2040
se espera que sean 109 millones
de personas que sufran de diabetes.



Además de esto, los gastos
en salud asociados a la diabetes
irán en aumento. Para el 2014
se gastaba en dólares americanos
unos 383 mil millones y para
el 2040 se estima que sean
aproximadamente 446 mil
millones de dólares.



La diabetes mal controlada aumenta el riesgo de:
neuropatía, ceguera, enfermedad renal, amputaciones y
enfermedades asociadas al corazón.

En la región de las Américas, del 50 al 75% de los
casos de diabetes no están controlados, según las
encuestas realizadas a la población por la Organización
Panamericana de la Salud.

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

No es prevenible, el Observatorio Mundial de la Salud
de la Organización Mundial de la Salud estima que en
las Américas hay aproximadamente de un 5 a un 10%
de casos.

Afecta principalmente a niños y jóvenes.

Los factores de riesgo son desconocidos.

Diabetes tipo 2

Es prevenible. El Observatorio Mundial de la Salud de
la Organización Mundial de la Salud estima que en las
Américas hay aproximadamente de un 90 a 95% de
casos.

La epidemia de diabetes se debe al incremento de la
prevalencia de obesidad y sobrepeso, la disminución
de la actividad física y el aumento del consumo de
alimentos poco saludables, altos en calorías y bajos
en nutrientes, tales como la comida chatarra y bebidas
azucaradas.

Entre los factores de riesgo de este tipo de diabetes
se encuentran: la obesidad y el sobrepeso, la falta de
actividad física, la historia familiar y algunas adicciones
como el cigarro.

La diabetes puede ser controlada mediante una
alimentación saludable, actividad física y medicación.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud.