



El doctor Yohannys Cajigal Pelegrín, director del centro, refirió que esta clínica está constituida por un equipo de endocrinólogos que chequean enfermedades de las glándulas suprarrenales, hipófisis, tiroides, paratiroides, trastornos del metabolismo óseo y, de manera especial, la diabetes.

En el mismo, se atiende toda el área sur de Ciego de Ávila, que incluye los municipios de Majagua, Baraguá, Venezuela y la cabecera provincial, además del policlínico de Ceballos.

En el pasado año, se realizaron un total de 6425 consultas externas de Endocrinología General, 116 más que en el 2017, mientras que el mayor incremento se obtuvo en los pacientes menores de 19 años, que fueron atendidos debido a la vinculación de otro especialista pediátrico.

Con respecto al laboratorio clínico ocurrió una disminución, tanto de las personas atendidas, 7115, como de los exámenes realizados, 34 021, debido a la rotura, a principios de año, del equipo para realizar los exámenes complementarios en el centro, conforme explicó Cajigal Pelegrín.

No obstante, comentó que los exámenes se continuaron realizando pero desde el Hospital Provincial General Docente Doctor Antonio Luaces Iraola, lo cual trajo complicaciones, pues no es lo mismo procesar los enfermos de la clínica por ellos mismos que llevarlos al grupo de todo el hospital, lo que supone una mayor espera y un proceso más engorroso.

Los 368 ingresos diurnos se mantuvieron relativamente estables con respecto a los 373 del 2017, puesto que tienen una capacidad fija de entrada de entre 8 y 10 personas semanales.

“Estas incorporaciones de los pacientes al centro son, exclusivamente, para aquellos diabéticos que necesitan una educación especial sobre el padecimiento; por ello, de lunes a viernes la enfermera les imparte conferencias relacionadas con la dieta, el tratamiento, en qué consiste la enfermedad y la importancia de cuidarse, para, de esta forma, cambiar sus formas, estilos de vida y enfrentarse de una manera diferente a su condición”, afirmó el director del

centro.

Con respecto a Podología, se logró un aumento a 5676 pacientes atendidos, donde se prestaron servicios a personas con riesgo o úlcera del pie diabético y se les aplicó el Heberprot-P en la propia institución.

La dietética es una de las debilidades en la clínica, según manifestó el doctor Cajigal Pelegrín, “porque los enfermos necesitan educación alimentaria. Nosotros les imponemos una dieta, pero son demasiados al día y perdemos mucho tiempo solamente explicándole a cada uno de ellos los correctos hábitos en la nutrición”.

Desde la Clínica del Diabético se les realiza seguimiento a todos los pacientes de las especialidades endocrinas en los municipios correspondientes; se atiende principalmente a los diabéticos descompensados o complicados, que necesitan educación, atención especializada y los cuales presenten, además, enfermedades renales, cardiovasculares, entre otros padecimientos.

La diabetes es una enfermedad que afecta aproximadamente a 422 millones de personas en todo el mundo; solo en 2015 causó 1.6 millones de muertes y se calcula que, para el 2030, será la séptima causa de mortalidad a nivel mundial, según datos de la Organización Mundial de la Salud.

Conocer la diabetes mellitus

La doctora Jany Casanovas Figueroa, especialista en endocrinología pediátrica del Centro de Atención y Educación al Diabético explicó que la diabetes es una enfermedad crónica, es decir, para toda la vida; una vez que se tiene, no hay vuelta atrás.

“Las diabetes mellitus que más tenemos en Cuba son la Tipo 1 y Tipo 2; esta última casi siempre afecta a los adultos, y las principales causas pueden ser la obesidad, el sedentarismo o antecedentes familiares de la enfermedad. En el caso de la diabetes Tipo 1 constituye un padecimiento de origen autoinmune, el cual no se relaciona con los mismos factores de la diabetes Tipo 2, sino que el propio organismo la causa. La persona tiene anticuerpos para luchar contra una bacteria o virus y ataca, a la vez, las células del páncreas y, por ello, se obtiene la enfermedad”, manifestó la experta.

La diabetes Tipo 1, al destruir las células del páncreas, provoca que el organismo no pueda producir insulina nunca más; por ello, para vivir se necesita tratamiento con esta hormona.

Desentrañando mitos

En muchas ocasiones, las personas tienen conceptos erróneos acerca de las enfermedades, y la diabetes no es la excepción. Existen mitos en torno a este padecimiento y al correcto estilo de vida que debe llevar una persona.

Detalla la doctora Casanovas Figueroa que “es un error en la población decir que la diabetes Tipo 1 es de infantes y la Tipo 2 de adultos. Esto no ocurre así. Yo tengo pacientes niños, los cuales padecen de la Tipo 2 porque son obesos, sedentarios y no realizan una dieta adecuada. Los adultos también pueden tener de la Tipo 1. Muchas veces jóvenes, de 30 o 40 años, de

complexión delgada, debutan con diabetes y son insulín dependientes”.

La diabetes puede atacar a cualquiera, no importa en cuál de sus formas ni la edad de las personas, por ello resulta tan importante el conocimiento y educación sobre el tema, además de llevar un adecuado estilo de vida.

“Los padres, en ocasiones, piensan que mientras más gordito esté el niño es más saludable o más hermoso, y le sirven platos de comida mirando los suyos propios; sin embargo, la cantidad de alimentos para una persona adulta no es lo misma que la de un infante”, refirió la especialista en endocrinología pediátrica.

Comentó, además, que en Ciego de Ávila existen aproximadamente 106 niños diabéticos, en su mayoría con un peso adecuado, la gordura no los llevó a la enfermedad. No obstante, “muchos provienen de una familia con una buena posición económica y los complacen en todo lo que desean comer”.

Otros elementos del argot popular a esclarecer lo constituyen las típicas frases: “Si eres diabético, se te acabó la vida” o “Si te pusieron insulina, estás en estado terminal”.

La especialista pediátrica explicó que el páncreas produce insulina, esta hormona es la que capta la glucosa presente en la sangre y la introduce dentro de las células para otorgar energía al organismo. Si no se tiene insulina, este proceso natural no va a ocurrir y, cuando se realiza una prueba de glucosa al paciente, se comprueba el exceso en sangre y, mientras más aparezca en este tejido conectivo, menos se tiene en las células.

Dentro del tratamiento de la diabetes, la galena considera que la insulina es el tratamiento más fisiológico, o sea, el más natural, pues lo que el organismo no produce se le incorpora.

“Existen las tabletas por vía oral, pero estas son exclusivamente para aquellas células pancreáticas que estén dañadas pero no al 100 por ciento, a las cuales aún se les puede poner medicamentos como la Glibenclamida, cuya función es estimular a las células enfermas a seguir produciendo, pero va a llegar el momento que ni el medicamento logrará su objetivo. Entonces para eso también está la insulina”, explicó la doctora Casanovas Figueroa.

De hecho, cuando un paciente adulto o un niño debutan con diabetes iniciamos tratamiento con insulina —añadió la experta— para que el páncreas se recupere y después poner el tratamiento por vía oral.

Las personas comentan que, al indicarles la insulina, pudieran perder un miembro inferior o la visión, a lo que agrega la doctora que “la insulina no es la responsable de estos males, la diabetes mal compensada sí”.

Vida sana vs Diabetes

Tanto para controlar la diabetes como para evitarla, es necesario llevar un correcto estilo de vida, donde el sedentarismo, la obesidad y los malos hábitos alimenticios no tienen cabida.

La doctora Jany Casanovas Figueroa explicó que la dieta puede lograrse a partir de una comida habitual consumida en casa, pero “quitándole el azúcar, los dulces y evitando los alimentos no saludables con altos niveles de grasas, sal y condimentos”.

El desayuno constituye la principal comida del día, porque aporta la energía necesaria para enfrentarse al ajetreo cotidiano. “Se debe tomar leche, yogurt o algún jugo natural; si antes se le echaba dos cucharadas de azúcar y la persona padece de obesidad o tiene factores de

riesgo para padecer diabetes, debe comenzar a bajar las dosis. Si es diabético, no le puede echar ninguna. Consumir un solo pan al día, preferentemente en esta primera comida, y, si es tostado, mejor, el cual debe llevar una proteína como una tortilla, una lasca de queso o un huevo hervido”, manifestó la especialista.

Declaró, además, que en las meriendas hay opciones como la leche, jugo hecho en casa o té. Los refrigerios no son para llenarse, sino para sentirse satisfecho y en las comidas no tener tanta hambre. En el almuerzo y la cena es bueno consumir arroz con algún grano; las carnes pueden ser variadas, pero las más saludables son el pollo, el pescado y la parte magra del cerdo, preferentemente asada o hervida, y los vegetales deben ocupar la mitad del plato.

“En dependencia de la edad y el peso es la cantidad de alimentos a consumir. La dieta de un adulto diabético es de 2 500 kilocalorías, lo cual equivale a seis cucharadas soperas, además de la proteína, cuya referencia debe ser del tamaño de la palma de la mano”, comentó la endocrinóloga.

También se recomienda masticar bien los alimentos y caminar lentamente o mantenerse en actividades ligeras después de las comidas o, al menos, no acostarse a dormir. El ejercicio físico es fundamental dentro del tratamiento, porque evita la obesidad, el sedentarismo, ayuda a bajar los niveles de la glucemia, sin embargo, cuando esta se encuentra alta no se debe hacer actividades físicas.

La lucha contra la diabetes en el Centro de Atención y Educación al Diabético de Ciego de Ávila comienza desde edades tempranas y se extiende a todas las facetas de la vida adulta, con el propósito de estimular los correctos hábitos alimenticios y físicos, así como una mejor aptitud ante la vida y la enfermedad.