

La Diabetes

Un Dulce Regalo de la Vida

Thallis Santesteban

Asesoría: Centiocíhuatl Virto y Patricia Aguilar

Escuela: Marymount Área: Sociales

Resumen

La diabetes ha existido durante muchos, muchos siglos. En la antigüedad, no se le conocía ninguna cura ni tratamiento, pero poco a poco se han ido haciendo investigaciones que han llevado al descubrimiento de la insulina, la invención de los glucómetros, etc. En los últimos años, especialmente en Estados Unidos, se han realizado un sin fin de investigaciones y experimentos en clínicas, hospitales, universidades y centros de investigación enfocados a mejorar las condiciones de vida de las personas diabéticas y a encontrar una cura. Esto se debe a que el número de personas que tienen diabetes ha incrementado dramáticamente, principalmente a causa de la mala alimentación y el sobrepeso. En este momento se está poniendo tanto interés en la búsqueda de una cura para esta enfermedad, que es muy posible que en un futuro no muy lejano se encuentre.

De acuerdo a la Asociación Mexicana de Diabetes, actualmente hay más de 190 millones de personas con diabetes en el mundo y los pronósticos indican que este número aumentará a 330 millones para el año 2025. Esto, la mayoría de las veces, se debe a los malos hábitos alimenticios y a la falta de ejercicio. El problema principal es que no existen suficientes fuentes de donde obtener información que pueda ayudar a personas diabéticas a vivir mejor y a ayudarse a sí mismas. El propósito de este trabajo es ofrecer sugerencias a personas que, como yo, son diabéticas y quieren mejorar su estilo de vida. El lector recibirá sugerencias para vivir una vida mejor y poder controlar con mayor facilidad la diabetes.

De todas las personas que padecen diabetes, se calcula que sólo el 50% han sido diagnosticadas, así que hay millones de personas que viven enfermas sin recibir ningún tipo de tratamiento, lo cual conduce a complicaciones muy graves a largo plazo. Por ejemplo, el 50% de las personas con diabetes desarrollan enfermedades renales. Más del 40% de las personas con insuficiencia renal crónica tienen diabetes, y los tratamientos consisten en diálisis o transplante; ambos muy costosos. Para el año 2025 se espera que las personas con diabetes aumenten un 85% en América del Sur y América Central.

En México hay entre 6.5 y 10 millones de personas con diabetes, lo cual constituye un 10.7% de la

población. De estas personas, más de 2 millones no han sido tratados. El 90% de las personas con diabetes en México padecen diabetes tipo 2. Una de las principales razones por las cuales se contrae la diabetes tipo 2 es la obesidad, que en México se presenta en más del 24.4% de la población. México ocupa el noveno lugar de países con más casos de diabetes en el mundo y el segundo lugar de casos de obesidad (sólo lo supera Estados Unidos). 13 de cada 100 muertes son provocadas directamente por la diabetes, y una de cada 3 muertes reporta la diabetes como causa secundaria.

La metodología empleada en este trabajo de investigación es de dos tipos. Una parte se basa fundamentalmente en la obtención de información de documentos, libros, Internet, revistas, enciclopedias, etc. De esta investigación documental se ha obtenido información general sobre la diabetes, su clasificación, causas, tendencias sociales y posibilidades de tratamiento, entre otros. Se busca que el lector conozca diferentes técnicas que posibiliten un mejor manejo de la diabetes, mediante ejemplos y técnicas utilizadas previamente. La otra parte del trabajo se apoya en técnicas experimentales que yo personalmente he aplicado para probar su eficacia en el control de la diabetes.

Existe ya muchísima tecnología e información sobre la alimentación, el ejercicio y otras cosas que nos pueden ayudar a mejorar nuestra calidad de vida —tanto en el caso de las personas diabéticas como de las personas sin este problema. Así que el resto depende de nosotros.

Tenemos ya muchas claves que pueden llegar, en algunos casos, incluso a curar la diabetes, o por lo menos mejorar la condición del paciente al grado que la enfermedad no le afecte en ningún sentido, pero depende de qué tanto estamos dispuestos a esforzarnos. Esto es algo que a mí me ha costado mucho trabajo, puesto que lo primero que uno confronta al tener diabetes tipo 1, es que es una condición de vida para siempre. Sin embargo, he llegado a creer, e incluso a estar completamente segura de que depende de mí cómo voy a ver este regalo de la vida. Lo llamo regalo pues a mí me ha traído miles de bendiciones; no siempre tan obvias, pero ahí están. Te invito a buscar las bendiciones que la vida te ha traído y te puede traer a ti.

Este trabajo de investigación contiene muchas sugerencias que un paciente con diabetes puede explorar para mejorar su condición, pero también es importante que la persona misma se interese en investigar y experimentar cosas nuevas que yo no he descubierto pero que a esa persona en particular le pueden significar la diferencia.

Así que las oportunidades están ahí, listas para que las tomemos. El resto depende de nosotros.

Bibliografía

-WHITAKER, Julian, *Reversing Diabetes*, Warner Books, Estados Unidos, 2001, pp 435

-KLEMP, Harold, *Youth Ask a Modern Prophet about Life, Love, and God*, ECKANKAR, Mineapolis, 2004, pp 303

-KLEMP, Harold, *Spiritual Wisdom on Health and Healing*, ECKANKAR, Minneapolis, 2006, pp. 70

BATMANGHELIDJ, F., *Your Body's Many Cries For Water*, Global Health Solutions, Inc., Estados Unidos, 1995, pp186

-HAY, Taylor, HAY, Joanna, *Synergetics*, Pocket Books Health, Estados Unidos, 1990, pp 186

HYPERLINK "<http://www.pocketgym.com/>" \t "_parent" <http://www.pocketgym.com>, por Taylor y Joanna Hay

HYPERLINK "<http://www.stevia.net/>" \t "_parent" <http://www.stevia.net> , por WishFishWeb

HYPERLINK "<http://www.frances.plus.com/s280summary6.html>" \t "_parent" <http://www.frances.plus.com/s280summary6.html>

HYPERLINK "<http://www.fda.gov/bbs/topics/CONSUMER/CON00061.html>" \t "_parent" <http://www.fda.gov/bbs/topics/CONSUMER/CON00061.html> , por la FDA

HYPERLINK "<http://www.fmdiabetes.com/www/diabetes/dnumeros.asp#Mexico>" <http://www.fmdiabetes.com/www/diabetes/dnumeros.asp#Mexico> por la Fundación Mexicana de Diabetes, AC.