

La diabetes:

El nuevo riesgo de niños y adolescentes

La diabetes, científicamente llamada diabetes mellitus, es una enfermedad crónica y las posibilidades de contraerla incrementan a medida que una persona se hace mayor. La glucosa cumple un papel importante, pues es la principal fuente de energía, sus niveles aumentan después de ingerir alimentos, lo cual desencadena la producción de una hormona llamada insulina que es fabricada por el páncreas. Cuando el páncreas empieza a fallar y no produce -o produce poca- insulina, se dificulta el ingreso de la glucosa a nuestras células, se eleva el azúcar en la sangre (fenómeno llamado hiperglucemia), y con ello, aparece la diabetes.



Los malos hábitos, aliados de la diabetes tipo 2

En los últimos años son muchos los niños y adolescentes que se han vuelto sedentarios, dejando de lado realizar alguna actividad física; ya no sorprende verlos con sobrepeso u obesidad. Si esto se asocia a tener antecedentes familiares con diabetes, o ser hijos de madres que durante el embarazo desarrollaron diabetes (diabetes gestacional) o los que al nacer pesaron menos de 2.5 kg. o más de 4 kg., su riesgo de tener diabetes aumenta. Si alguno de tus hijos está con sobrepeso y tiene uno o más de estos factores de riesgo, te recomendamos solicitar a tu médico una prueba de descarte. Toma en cuenta que la diabetes es una enfermedad crónica y vale la pena hacer cualquier esfuerzo para prevenirla.

Diabetes tipo 2: propia de adultos, ahora en niños y adolescentes

Cuando el páncreas no produce insulina hablamos de la diabetes tipo 1; sin embargo, cuando sí la produce pero en niveles insuficientes, hablamos de la diabetes tipo 2. Usualmente la diabetes tipo 1 era llamada diabetes juvenil porque empezaba en la niñez o la adolescencia, mientras que la diabetes tipo 2 se llamaba diabetes del adulto porque empezaba en la adultez. No obstante, los casos de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes se han incrementado últimamente y entre los pacientes atendidos en el Hospital del Niño durante el 2012, más del 9% eran del tipo 2.



Diabetes tipo 2: luz roja para niños y adolescentes

La diabetes tipo 2 es más agresiva en los niños que en los adultos, presentando complicaciones graves observadas apenas unos años tras el diagnóstico. Según los resultados de un estudio, la aparición de las complicaciones tardías (aquellas que se presentan luego de 10 años o más) que se observan en los diabéticos adultos como insuficiencia renal, ceguera, daño en la retina y en los vasos sanguíneos, aparecerían mucho antes en los niños y adolescentes, razón más que suficiente para extremar todas las medidas preventivas en nuestros niños.



¿Cómo ayudar a disminuir el riesgo de diabetes en tus niños?

- 1 Vigila su peso.** Si tienes dudas con relación al peso de tu hijo, consulta nuestra calculadora de IMC (índice de masa corporal) señalando su peso y talla, y envíanos tu consulta por correo. Te responderemos aclarando la situación de tu hijo.
- 2 Manténlos activos.** Ellos necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Además, limita el tiempo que pasan frente al televisor, la computadora o los juegos de video a una hora diaria; el sedentarismo es uno de los principales aliados del sobrepeso, y por lo mismo, de la diabetes.
- 3 Busca ayuda profesional.** Si tu hijo está con sobrepeso recurre al apoyo de un nutricionista para que lo eduque en temas alimenticios. No le hagas cualquier dieta, recurre a un profesional.
- 4 Promueve una alimentación sana.** Acostumbra a tus hijos a comer saludablemente. Da el ejemplo: minimiza tu consumo de gaseosas, comidas rápidas y empieza a alimentarte sanamente.



La diabetes es una enfermedad incurable, silenciosa y casi invisible, de consecuencias muy severas y que se complica aún más con el transcurso del tiempo y la edad.

No esperes a que se presente en tus niños para recién tomar cartas en el asunto: empieza desde hoy siguiendo los sencillos consejos que te hemos dado.