

# Vida ¡cero azúcares!



¿ Qué es lo más importante para vos en este momento de tu vida? Probablemente pensarás que tus clases, tu novio o novia, los bacanales, tus broderes... ¿ y la salud?

Usualmente dejamos la salud "para después" y no siempre le damos la importancia que merece. Por esa razón es que muchos jóvenes presentan enfermedades, que antes no tenían, y que con la atención requerida pudieron haber prevenido.

Cuando se es chavalo vivir con una enfermedad crónica muchas veces se convierte, simplemente, en tratar de sobrevivir cada día. Ese es el caso de los protagonistas de nuestra historia, Graciela Hernández, Karla Ramírez y Leslie Escobar, quienes padecen de diabetes. Su lucha cada día es más constante.

## **AZÚCAR DE MÁS...**

La diabetes es comúnmente conocida como azúcar en la sangre; un padecimiento crónico que no se cura, pero que sí se puede controlar.

La diabetes mellitus tipo I o diabetes juvenil se da por la destrucción total de las células beta en el páncreas. "Estadísticamente se desarrolla en niños y adolescentes y su tratamiento consiste en la inyección de insulina dos veces por día", nos contó la licenciada Carolina Mejía Chang, quien trabaja con los jóvenes que padecen esta enfermedad y les enseña a ser autosuficientes en su tratamiento.

La diabetes tipo II consiste en la destrucción del 50 por ciento de las células betas en el páncreas, el paciente no depende de la insulina y puede controlarse con pastillas.

Según la doctora Aliza, de [vidaysalud.com](http://vidaysalud.com), la diabetes implica cambios en la vida, no sólo de quien fue diagnosticado, sino de sus familiares y seres queridos.

“El vivir con un diabético y ayudarlo a estar mejor es un reto, una responsabilidad y también, un acto de amor. Cuando un ser querido es diagnosticado con diabetes, la noticia no es un “golpe emocional” sólo para la persona implicada. Lo es también para quienes aman a esa persona y viven con ella. Por eso, aunque en primera instancia la responsabilidad de controlar la diabetes y hacer cambios en la vida diaria es de la persona diabética, quienes lo rodean son fichas indispensables en el juego de ajustes y cambios que trae consigo un diagnóstico de diabetes”, mencina la “doc” en su sitio web.

La dieta, los horarios de la comida, los cambios de temperamento, los medicamentos, las citas médicas y muchas otras incidencias que tienen los diabéticos en su vida, también pasan a ser parte de tu vida, aunque no tengas diabetes.

## **OJO, MUCHO OJO**

Algunas cosas que podríamos ver como normales pueden ser síntomas de diabetes, como la sed excesiva, la tendencia a adelgazar, el querer orinar frecuentemente, etc. A como se puede tratar, también se puede prevenir. ¿De qué manera? Comiendo saludablemente, haciendo ejercicio físico y por supuesto conociendo y educandonos sobre la complejidad de esta enfermedad.

Aquí Entre Nos sabemos lo grandiosa que es la vida, así que hay que ser un poco más conscientes de cómo tenemos que llevarla. No se condenen por un simple descuido, recuerden ir donde el “doc”, por lo menos una vez al año, para un chequeo general. Por ahí dicen que “es mejor prevenir que lamentar”.

## **911 ¡A LO NICA!**

La Asociación de Padres de Niños y Jóvenes con Diabetes de Nicaragua ha ayudado a cientos de chavalos con su tratamiento. Desde su creación en 1992 hasta este año se han registrado más de 500 casos de niños y jóvenes diabéticos. Para mayor “info” sobre esta institución comunícate con Aura Cuadra al 8873-5469 o sino visitá su página web [www.ninosdiabeticos.org.ni](http://www.ninosdiabeticos.org.ni)

## **DE LA FARÁNDULA**

Muchos de tus estrellas favoritas se han convertido en portavoces de organizaciones que ayudan a sobrellevar este mal, ya que ellos lo viven en carne propia. Por ejemplo Nick Jonas, de los Jonas Brothers, supo a los 13 años que tenía esta enfermedad. Al igual que Nick hay otros diabéticos famosos como Halle Berry, Sharon Stone y Maradona quienes han declarado que es muy importante tomar en serio la diabetes.

## **DE LA VIDA REAL**

Graciela Hernández tenía 15 años cuando empezó a tratarse su diabetes tipo II. Ya han pasado cuatro años desde que su vida dio un giro de 180 grados y ahora está enfocada en mantener una dieta saludable, tomar pastillas que le ayuden a controlar su mal y hacerse un examen de glucosa cuatro veces al día... ¿Podés creerlo?, Lo anterior es para ayudarlo a que su condición no empeore.

A simple vista es un chavalito muy tímido. Leslie Escobar tiene 22 años, es de poco hablar y cuesta sacarle una sonrisa, a menos que sea con una buena broma. A él a diferencia de las chicas, le diagnosticaron diabetes a muy temprana edad, tenía apenas 3 añitos. Desde entonces le ha tocado ser insulino-dependiente. Leslie todos los días sigue su tratamiento al pie de la letra, pues dice que lo único que le queda es luchar.

Karla Ramírez es una chavala de 27 años, algo tímida pero con una personalidad amigable. Cuando tenía 10 años apareció en su vida "el malo de esta película": al diagnosticarle este padecimiento de tipo I. Con la ayuda de su familia tuvo que aprender a enfrentarlo. Aprendió a inyectarse sola y a tener mucho cuidado de no herirse, pues una herida mal curada podría costarle un miembro del cuerpo, ya que tendrían que amputársela.

LP 5 de febrero del 2010

<http://www.laprensa.com.ni/2010/02/05/suplemento/aqui-entre-nos/814>