

Prevención de la Diabetes en Niños y Adolescentes

Por: Kristen Schroeder, Licenciada en Enfermería – Enfermera Graduada, CHES

En la actualidad el número de niños diagnosticados con Diabetes tipo 2 va en aumento.

La Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA- según siglas en inglés) indica:

- La diabetes tipo 2 [en niños y adolescentes] va en aumento.
- Para el año 2050, una de cada tres personas tendrá diabetes.
- Niños de ciertos grupos raciales y étnicos tienen mayor riesgo, incluyendo los Afro-Estadounidenses, Hispanos/Latinos, Provenientes de las Islas del Asia/ Pacífico y los niños provenientes de los Indígenas Estadounidenses.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Diabetes significa que usted tiene demasiado azúcar (o glucosa) en su sangre. Su cuerpo cambia la mayoría de los alimentos que ingiere en glucosa. La glucosa entonces viaja en su sangre a todas las células en su cuerpo. A su vez, el páncreas produce una hormona llamada insulina para ayudar al azúcar a salir de la sangre y entrar en las células. Sus células necesitan este azúcar para proporcionar energía durante el día. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no puede usar la insulina producida correctamente. Sin insulina, sus células no recibirían el azúcar que necesitan para funcionar y los niveles de glucosa en su sangre comienzan a aumentar.

Signos y síntomas de la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes:

Desafortunadamente, la mayoría de las veces los niños y adolescentes a menudo no tienen signos o síntomas de diabetes. Sin embargo, todavía es importante saber que los signos y síntomas comunes de la diabetes tipo 2 son:

- Incremento de la sed
- Micción frecuente
- Visión borrosa
- Sentirse más cansado que de costumbre

Si usted nota cualquiera de estos signos o síntomas, es importante que el niño o adolescente vea a su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible.

Factores de riesgo de contraer la diabetes:

Los niños o adolescentes pueden estar en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, si:

- Tienen sobrepeso u obesidad
- No son físicamente activos
- Tienen un miembro familiar con diabetes tipo 2

Para los niños y los adolescentes, el factor de riesgo número uno para desarrollar diabetes es el sobrepeso u obesidad. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), “uno de cada cinco niños en edad escolar tiene obesidad” y se espera que este número aumente con el tiempo.

Importancia de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes

Actualmente, no hay cura para la diabetes. Una vez que se diagnostica la diabetes, siempre tienes diabetes. Tener diabetes puede llevar a otros problemas de salud tumbas, como ceguera, insuficiencia renal, enfermedades del corazón, derrame cerebral e incluso la pérdida de los dedos de los pies, pies o piernas.

La diabetes progresa más rápidamente en niños y adolescentes que en adultos. Los niños con diabetes tipo 2 desarrollan signos y síntomas de

complicaciones a un ritmo mucho más rápido. Según Kenneth Copeland, MD y director del programa para niños del Centro de Diabetes Harold Hamm, “la diabetes tipo 2, cuando ocurre en la juventud, es una enfermedad muy, muy, muy rápida y grave, mucho peor que en la más típica Persona de 50, 60 ó 70 años que desarrolla diabetes”. Para los niños y los adolescentes que desarrollan diabetes tipo 2, las complicaciones incluyendo enfermedades del corazón y enfermedad renal se establecen a principios. Según el doctor Silva Arslanian, MD, un endocrinólogo pediátrico, “cuando llegan a los treinta o cuarenta años, pueden tener su primer evento, tal vez un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular o algo así ... sólo el tiempo lo dirá”. Además, los investigadores de TODAY han descubierto que cuando los niños o los adolescentes desarrollan diabetes, experimentan una disminución de 20 a 35% en las células productoras de insulina en el páncreas cada año, que es de tres a cuatro veces más que en los adultos.

Por lo tanto, es tan importante trabajar en la prevención o el retraso de la aparición de la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes que están en alto riesgo de desarrollarla.

Maneras de prevenir la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes pueden ser capaces de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 durante muchos años haciendo estos pequeños cambios: perder peso, comer sano y mantenerse activo. La pérdida de peso puede parecer difícil para algunas personas, pero con la instrucción y el apoyo adecuados se ha demostrado que el mayor impacto en la prevención de la diabetes tipo 2.

Cuando se trata de comer de manera saludable es importante:

- Beber bastante agua
- Limitar la cantidad de bebidas azucaradas, incluyendo jugos, gaseosas, o bebidas para los deportivos
- Comer más frutas y vegetales
- Limitar la ingesta de comida rápida
- Comer meriendas saludables

Cuando se trata de convertirse en más activo, es importante:

- Limitar el tiempo delante de la televisión, la computadora o el teléfono
- Participar en una actividad divertida y placentera
- Involucrar a toda la familia

Los niños y adolescentes deben hacer por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. □

Autor: Kristen Schroeder, BSN-RN, CHES es Coordinadora de Educación Clínica en el Departamento de Extensión Comunitaria del Hospital Holy Cross. Ella se especializa en Prevención de Diabetes y Auto Manejo de la Diabetes. También es Entrenadora de Estilo de Vida para el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Tiene una licenciatura en Educación para la Salud y una segunda Licenciatura en Enfermería.

El Departamento de Extensión Comunitaria del Hospital Holy Cross (Santa Cruz) está trabajando para prevenir la diabetes dentro del Condado de Broward. Para más información, llame al (954) 771- 2381.