



## Diabetes y lesión en la médula espinal: prevención y tratamiento

*¿Lesión en la médula espinal (SCI) prolongada y diabetes? Algunas investigaciones sugieren que los dos van de la mano en un 20% de las personas con lesión en la médula espinal que tiene diabetes del adulto. Si usted tiene una SCI ¿qué deber a saber sobre la diabetes?*

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no produce suficiente insulina (una hormona del páncreas) o que no usa la insulina del cuerpo correctamente. Como resultado, la glucosa o azúcar en sangre que es normalmente transportada a las células del cuerpo como combustible, en su lugar se acumula en la corriente sanguínea. Esta glucosa extra, llamada hiperglucemia, puede dañar todos los órganos del cuerpo, especialmente el corazón, ojos, riñones, nervios y vasos sanguíneos. Hay dos tipos de diabetes:

#### *Diabetes tipo 1*

Diabetes del tipo 1 (dependientes de la insulina) comienza en la niñez o en los adultos jóvenes y requiere inyecciones diarias de insulina. Este tipo responde por sólo el 5% de los casos.

#### *Diabetes tipo 2*

La diabetes del tipo 2, que a menudo se conoce como diabetes del adulto, generalmente se produce en los adultos mayores de 40 y responde por el 95% de todos los casos de diabetes. Este tipo es la mayor preocupación para los sobrevivientes de SCI. Mientras que generalmente puede ser controlado a través de la dieta y el ejercicio, algunas personas pueden necesitar medicamentos orales o inyecciones de insulina.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

## ¿Estoy en riesgo?

Se estima que los **25,8 millones** de personas en los Estados Unidos que tienen diabetes, **7 millones** de estas personas (casi un tercio) ¡no saben que la padecen! ADA, 2011). Los síntomas de diabetes pueden ser difíciles de detectar debido a que algunos pueden ser confundidos con otras enfermedades o afecciones.

Estos síntomas comunes incluyen:

- Deshidratación
- Orinar excesivamente
- Sed extrema
- Aumento del apetito
- Cambio de peso

Para las personas con lesión en la médula espinal, sin embargo, puede ser difícil reconocer estos síntomas debido a que los cambios en el cuerpo después de la SCI pueden dificultar su identificación. Por ejemplo, usar un catéter puede dificultar la identificación del “orinar excesivamente” y algunos de los otros síntomas podrían ser un efecto secundario de ciertos medicamentos.

Es muy importante entender que después de una SCI, el cuerpo puede perder músculo rápidamente mientras gana grasa, especialmente si no es físicamente activo. Esto es suficiente para cambiar el metabolismo y la forma en que el cuerpo puede usar insulina. Este cambio puede colocar a una persona en un riesgo de desarrollo de diabetes mayor que antes de la lesión en la médula espinal. Debido a que el reconocimiento de los síntomas en forma prematura marca una gran diferencia, es importante hablar con el médico sobre su riesgo de diabetes.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

El factor de riesgo más importante es, por lejos, la edad. 11,3% de la población de EE. UU. Mayor de 20 años tiene diabetes (ADA, 2011). A más edad, mayores son las probabilidades de desarrollar diabetes. Algunos investigadores y clínicos (y más que algunos sobrevivientes) consideran que las personas con SCI envejecen más rápido que las personas discapacitadas. Si el envejecer *realmente* se acelera después de SCI, luego la diabetes puede aparecer más rápidamente.

Otros factores incluyen:

- Historia familiar de diabetes
- Tener sobrepeso o ser obeso
- Inactividad o no hacer suficiente ejercicio
- Etnia: la diabetes es más común en afroamericanos, latinos y americanos de origen asiático.

- Sexo: créanlo o no, la diabetes predomina más entre las mujeres que entre los hombres
- Edad: superando los 45 años, es bueno someterse a un examen de diabetes ya que los riesgos aumentan con la edad.
- Tener pre-diabetes: una condición que generalmente lleva al desarrollo de la diabetes dentro de los 10 años

## Pre-diabetes, obesidad y diabetes: haga la conexión

La pre-diabetes no muestra síntomas. La pre-diabetes es una condición en donde los niveles de glucosa en sangre son superiores a lo normal, pero no lo suficientemente altos como para **ser** diabetes. Hay dos tests realizados para ver si usted tiene esta condición:

- Test de glucosa plasmática en ayunas (FPG o *Fasting plasma glucose*): durante el test en sangre de FPG, se mide su nivel de glucosa en sangre, después del ayuno de 8 horas. Este test demostrará si usted metaboliza la glucosa correctamente.
- Test de tolerancia a la glucosa oral (OGTT u *Oral glucose tolerance test*): con el OGTT, se mide su glucosa en sangre después de un ayuno y luego nuevamente 2 horas después de tomar una bebida con una gran cantidad de glucosa.

El tener sobrepeso u obesidad está ligado directamente a la pre-diabetes. Para las personas con SCI, esto es especialmente importante. Las personas con SCI a menudo queman calorías en una tasa menor y pierden masa muscular debido a la parálisis. Esto no sólo podría llevar a la diabetes, sino también a otras afecciones secundarias como colesterol elevado, enfermedad arterial coronaria y enfermedad cardiovascular.

## Prevención

Las personas con pre-diabetes deberían seguir las mismas recomendaciones que para las personas que ya tuvieron el diagnóstico de diabetes. A través de la pérdida de peso y de la actividad física, usted puede retrasar el tener diabetes e, incluso llevar sus niveles de glucosa en sangre de regreso a lo normal. Hable con su médico sobre otras formas para reducir su riesgo.

- ¡No realice dietas estrictas! En su lugar, haga cambios simples en sus hábitos de alimentación.
- Establezca un objetivo realista para la pérdida de peso, Como perder 1 libra por semana.
- Intente al menos 30 minutos al día de actividad física.

El diagnóstico es bastante simple y a menudo el resultado de un test de orina o sangre de rutina. Algunas veces se necesitan tests de azúcar en sangre en ayunas.

## Diabetes y SCI

## Tratamiento

Los médicos tratan la diabetes manteniendo los niveles de glucosa en sangre tan cerca de lo normal como sea posible a través de la dieta, ejercicios, medicamentos orales y, cuando sea necesario, el agregado de insulina. Además de trabajar para aliviar los factores de riesgo, no hay otra forma de terminar realmente con la enfermedad. Pero es posible la mejoría principal y usted puede jugar un rol clave en ello.

Si tiene diabetes, participe en un buen programa de educación para la diabetes. La mayoría de las personas aprenden a controlar sus propios niveles de azúcar en sangre y ajustan su dieta, los ejercicios y las dosis de insulina. También pueden leer sus signos de advertencia integrada en el organismo o los síntomas de cambios en el equilibrio de glucosa-insulina. Su equipo de atención de la salud puede ayudarlo a aprender estas cosas o lo deriva a una sesión de educación diabética y sugiere otros materiales educativos. Controle con su hospital local ya que pueden tener un educador en enfermería especializado en educación en diabetes y hay información impresa que se encuentra fácilmente en bibliotecas o a través de su asociación local sobre diabetes.

## Dieta

Las dietas son personalizadas para cada individuo, basado en el sexo, nivel de actividad, progresión de la enfermedad y filosofía del médico sobre cómo se pueden controlar con precisión los niveles de azúcar en sangre. Deben ser controlados con atención. Si tiene un amigo con diabetes, **no** presuma que su dieta funcionará para usted.

No obstante tanto si debe seguir una dieta estricta o no, existen algunas pautas generales de la dieta.

- Como siempre en un horario regular; evite saltarse comidas.
- Tenga a mano snacks saludables para evitar el hambre y los altos niveles de glucosa.
- Evite golosinas y postres
- Limite las grasas, especialmente las saturadas, a fin de minimizar el riesgo de complicaciones circulatorias.
- Reduzca el consumo de alcohol
- Las dietas altas en fibra ayudan a disminuir los niveles de glucosa.
- Elija el agua en lugar de bebidas dietéticas u otras libres de calorías (los edulcorantes artificiales a menudo pueden actuar como el azúcar real en los niveles de glucosa).

## Actividad física

El ejercicio y la actividad física ayudan. Cuando mejora la capacidad aeróbica, también mejora la tolerancia a la glucosa. El ejercicio y la actividad física ayudan, pero con un SCI esto puede ser difícil. Trabaje con su médico o equipo de atención médica para crear un plan de actividad física para usted. Un plan de ejercicios de rutina puede ayudarlo a enfrentar a los factores de estrés que pueden agravar la diabetes.

## Duerma bien

Los estudios recientes han demostrado que el sueño juega un rol clave en el control de su peso. Tomar múltiples medicamentos, horarios ocupados y otras rutinas diarias puede hacer difícil el dormir lo suficiente. De ser posible, ajuste su ocupado horario para poder dormir lo suficiente.

## Evite complicaciones

Sea especialmente cuidadoso en vigilar las complicaciones. La mayoría de las complicaciones incluyen el aparato circulatorio (venas y arterias). Los problemas con la circulación pueden crear cambios en la visión o en los ojos y problemas cardíacos. Los controles regulares de la visión y el monitoreo de su frecuencia cardíaca y presión sanguínea son cruciales.

La circulación insuficiente en piernas y pies también pueden causar complicaciones. Observe su piel con atención. La atención de los pies es vital: use medias sueltas, zapatos blandos que se ajusten bien y mantenga sus uñas recortadas. Signos de peligro: llagas en la piel que no se curan, cambios en el color y textura de sus dedos e inflamación en los tobillos. No ignore estos problemas. Si no los trata, puede ser necesario que le amputen sus pies o piernas.

El ejercicio, la infección y la fiebre pueden afectar las necesidades de insulina y el metabolismo. Los cambios en el tratamiento de la diabetes pueden ser necesarios si se siente descompuesto o si comienza un nuevo programa de ejercicios. Aprenda cómo planificar y responder a estos cambios.

Algunos investigadores sienten que el estrés agrava la diabetes. Encuentre las formas para relajarse, como pasatiempos, vacaciones, cintas de relajación o, mejor que todo, comience con el programa de actividad física.

## Busque ayuda

Busque a los profesionales que entiendan la SCI como así también la diabetes, comenzando con su centro de SCI. Si no puede encontrar un médico bien versado en ambos temas, encuentre dos que deseen trabajar en conjunto. Sin embargo, su último recurso es usted mismo. Aprenda todo lo que pueda. Tome el control de su atención y hable por usted mismo. Usted puede tomar la responsabilidad siguiendo las recomendaciones de su médico. Aprenda a controlar sus propios niveles de glucosa, tome la insulina/ medicamentos recetados, ajuste su dieta y haga ejercicios.

## Diabetes y SCI

## Pensamientos de despedida

Sí, probablemente hay una mayor incidencia de diabetes entre los sobrevivientes de la SCI. Pero muchos de los motivos de este aumento se producen tanto desde cómo la SCI afecta su estilo de vida, a través de la dieta, aumento de peso y menor actividad, como del cambio fisiológico actual. Debido a que los sobrevivientes de la SCI tienen las mismas causas y riesgos que las personas sin discapacidad, pueden beneficiarse de los mismos cambios del estilo de vida tales como una dieta regular alta en fibras y baja en grasas, reducción del peso, ejercicio regular y control del estrés.

- La diabetes es provocada por una combinación de factores genéticos y de estilo de vida, incluido el sobrepeso.
- Las personas con la SCI están en un riesgo mayor para el desarrollo de la diabetes debido a la menor actividad, aumento de peso y cambios del metabolismo después de la lesión de la médula espinal.
- Nutrición, ejercicio y pérdida de peso son las tres claves para evitar la diabetes.
- ¡El control cuidadoso de la diabetes generalmente tiene excelente resultados!

*Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.*