

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 6

Soluciones Simples para la Diabetes

La Historia de Jimmy. Jimmy era un bebe grande –10 libras al nacer- A la edad de 10 años ya pesaba 150 libras. Es solamente gordura de bebé, al crecer saldrá de eso, pensó su madre. De echo, Jimmy salió de eso y cayó en algo peor: diabetes. A la edad de 13 años pesaba 20 libras mas, siempre estaba cansado y con hambre. El satisfacía su hambre con hamburguesas, hot dogs, papas fritas, pasteles, galletas y postres. Jimmy rara vez comía una ensalada, granos integrales, frijoles o frutas frescas. Muy raras veces hacía ejercicio. El siempre tenia sed, independientemente de las cantidades de soda que ingeriera, también sufría de depresión y falta de concentración mental. Su pediatra le dijo que a ese paso, a los 25 años él ya habría muerto.

Tristemente, la historia de Jimmy no es la única. Uno de cada tres niños, nacidos en los Estados Unidos el año 2000, desarrollará diabetes a inicios de la edad adulta. Hay alrededor de 20 millones de adultos diabéticos y 40 millones en el proceso de desarrollar diabetes, llamada “pre diabetes”. Eso significa uno de cada cuatro adultos americanos ya sea que tiene o esta desarrollando esta enfermedad.

Que es la Diabetes? Diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por altos niveles de azúcar en la sangre. Pero eso es solamente una leve descripción de lo que la Diabetes realmente es. Diabetes es un desorden metabólico que causa que las células del cuerpo se han privadas de combustible (glucosa). Cuando no se controla, esto causa problemas de circulación sanguínea, salud del corazón, disfuncionamiento de los riñones, de la vista, del sistema inmunológico, depresión, procesamiento mental, riesgos de cáncer y demencia. La mayoría de los diabéticos, hasta un 95% son tipo 2, una forma de diabetes que se desarrolla debido a la combinación de inactividad, nutrición pobre y sobrepeso. Ocho de cada diez personas que sufren diabetes tipo 2 tienen problemas de sobrepeso. Quienes tienen la gordura en la cintura son los que tienen mayor riesgo. Diabetes tipo 1 tienen un desorden auto-inmune y requiere insulina diariamente. Todas las formas de diabetes responden bien a los cambios positivos de estilo vida.

Diabetes es un Ladrón Silencioso. Este No Respeta Edad, Genero o Estatus. El problema con la diabetes es que mucho de los “síntomas” son silenciosos y no se reconoce la seriedad del desorden. De acuerdo a un experto, “al menos que se haga algo para prevenirla, en 30 años la diabetes será responsable de 35 millones de derrames cerebrales, 6 millones de episodios de disfuncionamiento de los riñones, 8 millones de casos de ceguera u operaciones de la vista, 2 millones de amputaciones y 62 millones de muertes. Significa que en 30 años vendría a ser un total de 121 millones de casos severos asociados con diabetes.¹

El sedentarismo o inactividad física duplican el riesgo de desarrollar diabetes. La obesidad triplica el riesgo. Cuando la talla de la cintura en una mujer sube de 28” a 38”, el riesgo de desarrollar diabetes incrementa 6 veces!. La buena noticia es casi el 90% de los casos de diabetes tipo 2 puede ser prevenido al mejorar el estilo de vida, aun si en su familia hay historial de diabetes.² La gran noticia es las mismas herramientas que previenen la diabetes también manejan e invierten los síntomas.

Ataque la diabetes antes que esta le ataque a usted! Cómo cambiar el rumbo de este terrible mal? Juntamente con dejar de fumar, manejar el estrés y dormir adecuadamente, estos pasos simples pueden hacer gran cambio con el tiempo.

Haga comidas para la Memoria

- Cocinar más en la casa es la mejor opción para comer saludable.
- Comer un desayuno alto en fibra, incluyendo granos integrales y frutas frescas.
- Comience su comida con una sopa de vegetales, ensalada o una fruta.
- Consuma menos carne y productos lácteos.
- Incremente el consumo de frijoles, vegetales y ensaladas.
- Minimice el consumo de dulces y comidas rápidas altas en grasa.

Deseche las bebidas sintéticas

- Elimine las sodas regulares y dietéticas
- Reemplace con agua pura, los jugos y bebidas altas en calorías
- Reemplace con té de hierbas, bebidas alcohólicas y cafeïnadas

Camine hacia el bienestar

- Para comenzar, camine por 10 minutos después de cada comida.
- Panee hacer ejercicio moderado diariamente
- Cree un plan de ejercicio hasta llegar a hacer una hora diaria de ejercicio
- Haga ejercicio con sus amigos para mantenerse motivado.

Palabra Viva

Creado para el Éxito. Cada ser humano ha sido diseñado por Dios para ser renovado, restaurado y recuperado. Diabetes no controlada interrumpe el funcionamiento del cuerpo, destruye la salud y drena la energía. Afortunadamente un estilo de vida positivo puede ayudarle a recuperar su salud y sus fuerzas. El plan de Dios para una vida saludable también incluye poderosos principios de restauración mental, espiritual y salud emocional.

Ya sea que usted este sufriendo los resultados de sus propias decisiones, o un ambiente destructivo o riesgo hereditario de depresión o alguna enfermedad. Dios quiere ponerle en el camino de la sanación –el camino que termina en vida eterna-.

Aunque vivimos en un mundo de sufrimiento como resultado del pecado y del mal, nosotros podemos evitar el sufrimiento innecesario derivado de nuestras escogencias que violan los principios que gobiernan nuestro cuerpo. Gracias a Dios, aún cuando hemos hecho decisiones erróneas, nosotros tenemos, tenemos la promesa: “Mas yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas,

dice Jehová”³

Un día a la vez, Jimmy comenzó a hacer ejercicio y a alimentarse mejor –Y el fue capaz de evitar el terrible pronostico médico aquel día-. Formar nuevos hábitos requiere una mentalidad de “un día a la vez” –una mentalidad que no ve hacia atrás para ver los fracasos del pasado-. El apóstol Pablo ilustró la mentalidad de “poder hacerlo” diciendo: “Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.”⁴

¹ Robert Rizza, MD; President of Science and Medicine, ADA.

² NEJM 2001;345:790-7.

³ Jeremías 30:17.

⁴Filipenses 3:13-14

Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909

