Auxilio para tu Diabetes

Por: Lcda. Mildred Hernández, LND, CMCP

En Puerto Rico hay más de medio millón de personas diagnosticadas con diabetes. La diabetes es una condición en la cual el organismo no produce insulina o lo hace en pequeñas cantidades.

Existen muchos factores para esta altísima incidencia siendo uno de ellos el factor genético, el historial familiar, estilos de vida y en muchos casos el sobrepeso y/o la obesidad. Las personas que padecen de esta condición generalmente tienen otras condiciones de salud tales como hipertensión y niveles elevados de colesterol lo cual conduce a otras complicaciones como las renales, problemas de visión, circulación (especialmente en las extremidades inferiores), cardiovascular, digestivos, con todas las implicaciones que esto significa. Existen otras situaciones que no debemos pasar por alto al intervenir con un paciente diabético como lo son los factores emocionales, económicos y psicológicos que en ocasiones lleva a no buscar ayuda (médica o de familiares o amigos) no usar los medicamentos prescritos, falta de actividad física, depresión, por mencionar algunos .

Esto no significa que la diabetes, no se puede manejar y /o controlar para que continúe con un estilo de vida normal dentro de las expectativas de cada individuo y su entorno.

Las recomendaciones básicas para este control son:

Visite su médico regularmente para diagnóstico, manejo y seguimiento.
Manténgase educado sobre su condición
Visite a la dietista para que le establezca su patrón de alimentación
Establezca metas realistas y establezca un plan para alcanzarlas
Monitoree su progreso

Con esto en mente el Hospital Auxilio Mutuo cuenta con un programa educativo para pacientes con diabetes. Ofrece una amplia variedad de servicios ambulatorios tales como evaluación nutricional, ya sea niños, adultos, y embarazadas. Se ofrecen orientaciones individuales y grupales sobre el uso de insulina, monitoreo de glucosa, charlas sobre el cuidado de los pies, piel, dentadura, manejo de estrés, medicamentos, sexualidad, prevención de complicaciones, recursos de la comunidad, entre otros.

El Programa de Educación en Diabetes del Hospital Auxilio Mutuo esta certificado por la Asociación Americana de Diabetes. Esta certificación establece el cumplimiento de varios requisitos para asegurar que la educación ofrecida sea de óptima calidad.. Entre

estos requisitos e encuentra un mínimo de profesionales de la salud tales como dietista licenciada, enfermera graduada, coordinador de servicios experimentado y la competencia y continuidad educativa de estos integrantes. Requiere además que se incluyan temas específicos y la actualización periódica de los mismos, compromiso institucional, adecuacidad de las facilidades físicas, entre muchos otros.

Nuestros pacientes reciben seguimiento, y en adición acceso al programa de Control de Peso, prueba de grasa con equipo especializado, y pueden adquirir las ya reconocidas comidas congeladas, bajas en calorías, sodio y grasa listas para calentar. Nuestro menú es criollo, fresco y hecho en Puerto Rico.

Se requiere orden médica y cita previa, sin embargo la orientación y pre-cualificación es completamente gratis. El servicio de evaluación nutricional está incluído para nuestros socios.

La autora es Dietista Clínica,
Gerente del Departamento de Nutrición
Hospital Auxilio Mutuo
787-758-2000 exts. 3195/ 1166