



http://www.kidshealth.org/parent/diabetes_basics/espanol/weight_diabetes_esp.html

El peso y la diabetes

Una dieta balanceada y una vida activa son importantes para que los niños puedan mantener un peso saludable. Pero para los niños con diabetes, esos aspectos son aún más trascendentes. Eso se debe a que el peso influye en la diabetes y la diabetes influye en el peso de una persona.

Las cuestiones del peso pueden afectar a los niños y adolescentes que tienen diabetes tipo 1 o tipo 2.

El peso y la Diabetes tipo 1

Si no se diagnostica ni se trata la diabetes tipo 1 puede provocar una pérdida de peso en la persona. Con la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir la hormona insulina, necesaria para utilizar glucosa, la forma principal de azúcar en la sangre. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos y es la fuente principal de energía necesaria para estimular las funciones del cuerpo humano. Debido a que el organismo no puede utilizar la glucosa apropiadamente éste la deshecha (y las calorías) en la orina. Como resultado, un niño con diabetes tipo 1 puede perder peso, a pesar de tener un apetito normal o incrementado. Una vez que un niño o adolescente con diabetes tipo 1 es diagnosticado o recibe tratamiento, su peso generalmente vuelve a ser normal. El exceso de peso también puede, ocasionalmente, ser un problema para las personas con diabetes tipo 1.

Algunos niños con diabetes tipo 1 suben de peso antes de adquirir la enfermedad. También algunos niños con diabetes tipo 1 pueden subir de peso después de ser diagnosticados con la enfermedad si no mantienen hábitos saludables de comida y ejercicios. El sobrepeso no está relacionado con la diabetes tipo 1, pero debido a que las grandes cantidades de grasa pueden dificultar más la capacidad del organismo de un niño para usar insulina apropiadamente, los niños obesos con diabetes tipo 1 pueden también tener dificultades para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

El peso y la Diabetes tipo 2

Muchas personas tienen sobrepeso cuando se les diagnostica diabetes tipo 2. El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de que una persona adquiera diabetes tipo 2. Si una persona ya tiene diabetes tipo 2 y aumenta de peso será aún más difícil para él o ella controlar su nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 tienen una condición denominada resistencia a la insulina. Estas personas pueden producir insulina, pero su cuerpo no es capaz de transferir la glucosa al interior de las células. Como resultado, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta. Entonces, el páncreas tiene que producir más insulina para tratar de superar ese problema. Eventualmente, el páncreas puede fatigarse por funcionar en exceso y no poder producir suficiente insulina para mantener los niveles de la glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

Las personas con resistencia a la insulina a menudo son obesas y no hacen mucho ejercicio. Pero la pérdida de peso, el consumo de comidas en porciones más saludables y el ejercicio pueden revertir la resistencia a la insulina. Para las personas con diabetes tipo 2, revertir la resistencia a la insulina les permite alcanzar niveles determinados de azúcar en la sangre más fácilmente, y en algunos casos, la habilidad del cuerpo humano para controlar el azúcar en la sangre puede incluso normalizarse.

Las personas que no tienen diabetes pueden tener resistencia a la insulina, pero están expuestas a un riesgo mayor de adquirir la enfermedad. Para quienes son obesos, pero no tienen diabetes tipo 2, perder peso y hacer ejercicios puede disminuir el riesgo de contraer el mal.

Ayude a su hijo a lograr un peso saludable

Mantenerse en un peso saludable es bueno para todos - ¡Incluso para los padres! Cuando los niños con diabetes logran y mantienen un peso saludable, se sienten mejor y tienen más energía. Sus síntomas de diabetes pueden disminuir, sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacerse más fáciles de controlar y pueden hacerse menos susceptibles a desarrollar las complicaciones causadas por la diabetes, como las enfermedades del corazón.

Un doctor puede determinar si el peso de una persona es saludable por medio de un índice de masa corporal (IMC). El médico de su hijo puede recomendar que pierda algunos kilos para controlar la diabetes, en ese caso se prescribirá un plan de control de peso. Aún si el IMC de su hijo se mantiene en un nivel conveniente, el médico puede ayudarle a diseñar un plan de ejercicios y alimentación para su hijo.

Su respaldo emocional puede ser un aspecto importante para ayudar que su hijo a logre un peso saludable. Los niños obesos pueden tener una baja autoestima o sentirse culpables de tener diabetes. Trate de mantener una actitud positiva. Evite las conversaciones acerca de sentirse "gordo" o "delgado" - hable de sentirse "saludable". Ayude a su hijo a comprender que todas las personas sanas necesitan controlar su peso activamente - incluso usted. Y recuerde que su hijo asimila sus actitudes con respecto al peso y las comidas - después de todo, usted es quien compra los alimentos y prepara las comidas. Al adquirir alimentos saludables y cocinar comidas saludables para su hijo, usted puede proporcionarle las herramientas que él necesita para mantener un peso saludable.

Es importante ser un buen ejemplo para su hijo. Si usted está con algunos kilos demás, consulte con su médico para empezar un programa de control de peso para establecer un buen ejemplo para su hijo.

El plan de alimentación para la diabetes de su hijo sirve para controlar las comidas que consume, de manera que para alcanzar un peso saludable solo será necesario agregar más actividad física a su dieta convenientemente balanceada. El hacer más ejercicio permitirá que su hijo se sienta mejor y logre un mejor control del peso y de la diabetes; de manera que, asegúrese de alentar a su hijo, a que lleve una vida activa cada día.

Desafíos para controlar el peso

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser un desafío para algunos niños y adolescentes, incluso para los adultos. He aquí algunos problemas comunes que merecen ser vigilados y discutidos con el médico de su hijo:

- **Merendar en exceso.** Algunos niños con diabetes consumen demasiadas meriendas, porque ellos o sus padres se muestran muy temerosos ante la hipoglicemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre. Si usted tiene algunas preguntas acerca de los tipos y horarios de 'snacks', o meriendas, que su hijo debe consumir, consulte con su médico o con un dietista autorizado. También, hable con su hijo acerca de la importancia de seguir el plan de alimentación para la diabetes prescrito por el médico. Para controlar el exceso en el consumo de estos alimentos, controle la cantidad de las meriendas en su casa y la rapidez con la que se consumen.
- **Consumir golosinas a escondidas.** Los niños y los adolescentes intentarán ingerir en secreto los dulces o golosinas que supuestamente deben consumir con moderación. Esto puede provocar niveles elevados de azúcar en la sangre. Los padres posiblemente ignoren que los caramelos fueron sustraídos y pueden responder a los elevados niveles de azúcar en la sangre suministrando dosis más elevadas de insulina. Este ciclo puede provocar un aumento de peso excesivo. Asegúrese que su hijo entienda por qué es importante seguir el plan de alimentación e investigue si los niveles de azúcar en la sangre de su hijo aparecen inexplicablemente elevados.
- **Dieta extrema.** Algunos niños con diabetes - especialmente los adolescentes - pueden tratar de perder peso con dietas de moda, de hambre o de otras medidas extremas. Estos métodos no son buenos para nadie, pero son especialmente perniciosos para personas con diabetes porque producen descontrol en los niveles de azúcar en sangre.
- **Evitar la insulina.** Las niñas adolescentes, en particular, a veces evitan las inyecciones de insulina con tal de perder peso. Explique a su hija por qué esa táctica es peligrosa - puede provocar niveles muy elevados de azúcar en sangre e incluso cetoacidosis diabética. Los adolescentes que recurren a estos métodos posiblemente necesiten ayuda de un profesional en salud mental para tratar el desorden alimenticio u otros problemas de imagen corporal o emocionales.

Si usted y su hijo siguen los consejos del médico acerca de los alimentos y el ejercicio, su hijo podrá alcanzar y mantener un peso saludable. Los niños que logran un peso adecuado se sienten mejor y perciben que el control de la diabetes es más fácil. Sienten que tienen más control sobre la enfermedad, su cuerpo y su salud. Si uno de ustedes necesita ayuda en algún momento, sólo consulte - su equipo de vigilancia de la diabetes puede ofrecerle sugerencias y consejo acerca de cómo superar los desafíos del control de peso.

Revisado por: [Steven Dowshen, MD](#), y [Elana Pearl Ben-Joseph, MD](#) / Fecha de revisión: abril de 2005