

Salud Mental y Diabetes

Especialista nos da algunos tips para prevenir esta enfermedad crónica y nos dice cómo puede estar relacionada con nuestra salud mental.



noviembre de 2019.- “La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a gran parte de la población mundial, tenemos la diabetes tipo 1 y tipo 2, esta última estrechamente ligada con malos hábitos alimenticios, los cuales podrían ser adquiridos por ejemplo por personas que padecen alguna enfermedad de salud mental como depresión y ansiedad” explicó el Mg. Hernán Marcelo de la Cruz, jefe del servicio de Nutrición del Hospital Hermilio Valdizán.

El especialista señala que el problema surge cuando las personas que padecen depresión o ansiedad se refugian en la comida para llenar el vacío que sienten a nivel psicológico y lo compensan con el consumo excesivo de alimentos que en exceso dañan el organismo como el azúcar o las harinas refinadas. Enfatizó en ese sentido, que una enfermedad crónica va asociada al estado emocional de una persona.

El consumo de productos altamente energéticos genera obesidad y a su vez esta puede generar diversos problemas en el organismo siendo una de ellas la diabetes; por ello, se sugiere iniciar el cambio desde casa consumiendo alimentos bajos en azúcar, sal refinados y reemplazarlos por una dieta sana que incluya cereales frutas y verduras.

Otro de los causales de la detección tardía de la diabetes, en cualquiera de sus tipos es la falta de hábito de acudir al nutricionista o al médico de manera regular solo vamos al médico cuando nos sentimos mal de salud, por ello, el Mg. Hernán Marcelo recomienda realizar de manera periódica un chequeo médico general a modo de prevención y cuidar nuestra salud mental y física.

Signos de alerta “El cuerpo avisa”

Si usted padece obesidad, siente demasiada sed o hambre todo el día, cansancio excesivo, podría estar desarrollando esta enfermedad crónica. Es importante tener en cuenta que si uno de los integrantes de la familia es diagnosticado con diabetes tipo 2, lo más probable es que este estrechamente ligado a los malos hábitos alimenticios, por lo cual, es recomendable que todos los miembros de la familia cambie su estilo de alimentación.

Recomendaciones en la alimentación

El especialista recomienda: acudir a un profesional para la orientación adecuada en cuanto a alimentación saludable, bajar cantidades altamente energéticas como bebidas azucaradas, sintéticas como gaseosas jugos artificiales y practicar alguna actividad física. Precisa que no se trata de matarnos de hambre sino de saber que porciones de alimentos son la que nuestro cuerpo necesita.

Nota:

Algunos trastornos en la salud mental como ansiedad o depresión pueden hacer que tomes decisiones relacionadas con una forma de vida equivocada, como alimentarte de manera no saludable, hacer menos ejercicio, fumar y aumentar de peso (todos factores de riesgo para la diabetes).