



Prevención y manejo de la diabetes en la agricultura

La diabetes es una de las diez enfermedades crónicas comúnmente diagnosticadas en los Estados Unidos. Es una condición médica indicada por altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. La glucosa proviene de los alimentos que comemos y sirve como fuente de combustible para el cuerpo. Para que la glucosa entre a las células desde la sangre para alimentarlas necesita insulina. Esta es producida por el páncreas. Hay dos tipos de diabetes, Tipo 1 y Tipo 2. La diabetes tipo 1 generalmente aparece en niños y adolescentes, sin embargo, también puede desarrollarse en adultos. Ocurre cuando el páncreas no produce insulina. Con esto, el cuerpo no obtiene el combustible que necesita.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa la insulina adecuadamente o se vuelve resistente a la insulina. Al principio, el páncreas produce insulina de más, pero con el tiempo no puede seguir un ritmo que mantenga los niveles de glucosa en sangre dentro del rango normal. Existen estrategias para prevenir la diabetes tipo 2 en personas con pre-diabetes. Los cambios en el estilo de vida son más efectivos para reducir el riesgo de desarrollar diabetes, así como otras enfermedades como las cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

La diabetes puede manifestarse de diferentes maneras. Algunas personas con diabetes no tienen síntomas, mientras que otras pueden experimentar fatiga extrema, sed extrema, orinar frecuente (especialmente en la noche), cambios en la visión y aumento del hambre. Otros síntomas incluyen entumecimiento u hormigueo en los pies, infecciones frecuentes de la piel, encías, vejiga o vagina (infecciones por hongos). Las personas que experimenten estos síntomas durante más de 2 semanas deben consultar a su médico.

La diabetes se diagnostica y controla con análisis de sangre. El monitoreo se realiza con pruebas de glucosa en la sangre en el hogar y pruebas de laboratorio, A1C. La hemoglobina A1C mide la glucosa promedio de los últimos 3 meses y ayuda a comprender qué tan bien se controla la diabetes. Es importante consultar a un médico para desarrollar un plan de manejo de la enfermedad que se ajuste a las necesidades del paciente.



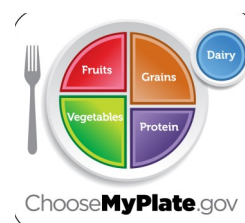
Glucómetro de glucosa en la sangre: pincha el dedo y mide los niveles de azúcar en la sangre

Consejos para el manejo de la diabetes

Aquí algunas sugerencias simples sobre cómo controlar la diabetes para vivir una vida productiva. Consulte con un médico antes de hacer cambios drásticos en el estilo de vida.

Dieta Saludable

- **Evite bebidas azucaradas.** Reduzca o elimine el consumo de té dulces, bebidas energéticas y cafés con sabor endulzado, y evite los refrescos por completo. Beba mucha agua. Para obtener ideas sobre aguas naturales saborizadas, consulte el programa *Rethink Your Drink*.
- **Reduzca porciones.** Puede comer muchos de los alimentos que le gustan, solo cantidades más pequeñas, esto es especialmente cierto con los alimentos con almidón como el arroz blanco, las papas y la pasta. Las personas a menudo confunden la sed con el hambre, lo que puede llevar a comer en exceso y a aumentar de peso. Beba un vaso de agua antes de comer, lo mantendrá hidratado y le ayudará a comer menos. Visite ChooseMyPlate.gov para más opciones de comida.



- **Cultive sus propios vegetales.** Las áreas rurales pueden tener acceso limitado a las tiendas de comida. Cultivar sus propios vegetales e intercambiarlos con los vecinos puede ayudarlo a tener acceso regular a alimentos nutritivos.

Otros consejos para hábitos saludables

- **Controle sus niveles de glucosa en sangre.** Use un glucómetro para darle seguimiento a sus niveles de glucosa en sangre y vea cómo los diferentes alimentos y hábitos de estilo de vida afectan sus niveles. Mantenga un registro de estos números y piense sobre la mejor manera de controlar sus niveles de glucosa con su médico.
- **Haga 30-60 minutos de actividad física cada día.** Por ejemplo, una caminata rápida 5 veces por semana. Los beneficios cardiovasculares y el control del peso, disminuirán el estrés que causa la diabetes en el cuerpo. Aunque el trabajo agrícola es muy activo, no reemplaza la actividad física.
- **Aprenda a lidiar con el estrés.** El estrés puede elevar la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre). Si bien es difícil eliminar el estrés de su vida, puede aprender a manejarlo.
- **Deje de fumar.** Fumar constriñe (cierra) los vasos sanguíneos, haciéndolos más estrechos. Esto hace que la circulación de la sangre por el cuerpo sea mucho más difícil. Los niveles altos de glucosa en la sangre de la diabetes tienen este mismo efecto en los vasos sanguíneos y el flujo sanguíneo, por lo que si fuma cuando tiene o tiene riesgo de diabetes, tiene un riesgo mucho mayor de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- **Revise sus pies todos los días.** Trabajar en la agricultura puede ser duro para los pies y causar cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Una lesión, puede tomar más tiempo para sanar. Ver sus pies diariamente puede ayudar al proceso de curación. Asegurarse de que sus pies estén limpios y secos también puede ayudar a prevenir lesiones. Lleve un par extra de calcetines secos para ayudar a prevenir ampollas. Busque atención médica de inmediato por cualquier llaga que no sane rápidamente.

El caso del granjero Pete

Aquí aprenderemos cómo un granjero llamado Pete maneja su diabetes mientras mantiene una operación agrícola exitosa.

Pete siente que a veces se fatiga fácilmente. Dado que vivir con diabetes puede disminuir la resistencia física y la tolerancia física de un individuo, Pete piensa en sus actividades diarias antes de comenzar y las programa para dar el mejor uso de su tiempo y energía.

Debido a que el trabajo agrícola es duro para sus pies y manos, Pete inspecciona sus manos y pies todos los días en busca de cortadas o ampollas. Es importante que preste atención a los cortes o lesiones para que se cure adecuadamente. Sin el cuidado adecuado, se puede producir una infección o algo peor.

La agricultura implica sentarse durante períodos prolongados en un tractor que restringe la circulación sanguínea adecuada a los pies, por lo que Pete toma breves descansos para caminar así ayuda a mantener su circulación. Hace ejercicios como mover los dedos de los pies dentro de los zapatos o mover los tobillos hacia arriba y hacia abajo para ayudar a estimular la circulación. También tiene un conjunto especial de ejercicios diseñados para mantener sus dedos flexibles.

Cuando está afuera haciendo trabajo de campo, usa su radio para mantenerse en contacto. Pete se asegura de que su esposa, miembros de la familia o vecinos sepan dónde estará y hace los arreglos para que uno de ellos esté a una distancia corta del intercomunicador o su radio. Prestar atención a su sentir y medirse con y durante su trabajo, ayuda a Pete a mantener su salud.

Otros consejos para controlar la diabetes incluyen, revisar regularmente la parte inferior de los pies, manos y entre los dedos de manos y pies para detectar lesiones. Usar zapatos adecuados también puede ayudar a prevenir puntos de presión en el zapato que puedan causar ampollas. Esto puede significar zapatos o plantillas recetados para ayudar a aliviar la presión en los pies. Evitar cruzar las piernas cuando esté sentado por períodos prolongados. Usar un celular para mantenerse comunicado. Y consultar con su médico para obtener más recomendaciones.



Sources: <http://nasdonline.org/981/d000967/health-farmer-with-diabetes-maintains-farm-and-health.html>

University of California, Davis

Biological and
Ag Engineering

One Shields Ave
Davis, CA 95616

Llame gratuitamente
1-800-477-6129

Telefono (530) 752-1613

Email: calagra@ucdavis.edu

Director del Programa:
Fadi Fathallah, Ph.D.



Ability Tools

Ability Tools conecta a los
Californianos que estan des-
capacidos con tecnologia asis-
tiva y servicios para hacer la
vida mas facil.

abilitytools.org/

Email: info@abilitytools.org

Llame gratuitamente
(800) 390-2699

TTY: 800-900-0706



CalAgrAbility sirve a familias que
trabajan en la agricultura y son
afectados por una discapacidad
o enfermedad, protegiendo la
calidad de vida y preservando su
sustento.

CalAgrAbility.UCDavis.edu

[nifa.usda.gov/program/
ability](http://nifa.usda.gov/program/ability)



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

Patrocinado por USDA, NIFA número de proyecto: CA-D-BAE-2271-OG.