

# DIABÉTICOS BIEN CONTROLADOS, DIETA ESTRICTA ES EL RESULTADO

**Autores:** Juan Antonio López Ramos, Pedro Cruzado Río y María Sonia González Troya.

**INTRODUCCIÓN:** La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células. En personas con diabetes, el páncreas no produce, o produce poca insulina (Tipo I) o las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II). La importancia de esta enfermedad viene dada por su elevada y creciente incidencia en el mundo desarrollado, habiendo sido calificada por la OMS como la epidemia del siglo XX. El tratamiento de la misma comprende, tanto en su modalidad de diabetes tipo 1 como tipo 2, el control de la dieta, el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico con insulina o antidiabéticos orales, dependiendo del tipo y estadio.

**OBJETIVO:** Valorar la eficacia de someter a un grupo de diabéticos insulino dependientes (grupo experimental) a una dieta estricta diabética, comparándolo con un (grupo control) de las mismas características. Verificando un mejor control de diabetes en el grupo experimental.



## **METODOLOGÍA:**

El diseño de estudio → Ensayo clínico cuasiexperimental.

Muestra → Residentes diabéticos varones de 70 años con las mismas patologías, de una residencia de ancianos. El número total son 44 diabéticos, ambos grupos se forman de forma aleatoria:

-Grupo EXPERIMENTAL → 22 residentes.

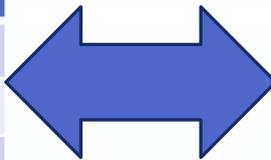
-Grupo CONTROL → 22 residentes.

Sometemos al grupo EXPERIMENTAL a una dieta estricta diabética, y al grupo CONTROL a una dieta normal diabética, durante un periodo de 6 meses que dura el estudio. Durante dicho periodo, realizaremos a los dos grupos, glucemias diarias (perfil 3 puntos), y solo al inicio, mitad y al final del estudio hemoglobina glicosilada.

Al finalizar el estudio, veremos resultados de glucemias diarias en historia del paciente de ambos grupos, y resultados de hemoglobina glicosilada. Compararemos y analizaremos.

**RESULTADOS:** Ambos resultados se expresan en porcentajes. Se han considerando óptimos los niveles entre 120-140 mg/dl para la glucemia, y para la hemoglobina glicosilada valores iguales o menores de 6. En el grupo experimental antes de la intervención solo un 18% frente al 72% tras la intervención, alcanza la normalidad en las glucemias. Y en el grupo control un 18% frente a un 20% tras la misma. Y con respecto a la hemoglobina glicosilada, en el grupo experimental alcanzan la normalidad, antes de la intervención solo un 27% frente al 91% tras la intervención. Y en el grupo control un 25% frente a un 27% respectivamente.

Glucemias			
Grupos	Nº	Antes	Después
G.Exp.	22	18%	72%
G.Cont.	22	18%	20%



Hemoglobina glicosilada			
Grupos	Nº	Antes	Después
G.Exp.	22	27%	91%
G.Cont.	22	25%	27%

## **CONCLUSIÓN:**

Viendo los resultados anteriormente expuestos, la relación entre dieta estricta diabética y mejor control glucémico, queda verificada. El grupo experimental al que se sometió a una dieta estricta diabética, ha mejorado notablemente sus cifras de glucemias y hemoglobina glicosilada, con respecto a cuándo se inició el estudio y comparándolo con el grupo control. Por lo tanto, queda confirmado que los diabéticos sometidos a una dieta estricta diabética mejoran su control glucémico. Mejorando así su salud.

