

La diabetes entre los trabajadores agrícolas

[Narrador: Alberto Hauffen:] A medida que aumentan las tasas de sobrepeso y obesidad, los expertos predicen que para el 2050 una de cada tres personas en Estados Unidos podrían padecer de diabetes. La diabetes es una enfermedad que resulta cuando los alimentos que consumimos se convierten en glucosa, la azúcar que el cuerpo necesita para generar energía, y esta se acumula en la sangre. La diabetes ocurre cuando el páncreas no puede producir la hormona insulina para lograr que la glucosa llegue a las células. Cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o no puede aprovechar adecuadamente la que produce, el nivel de glucosa en la sangre se eleva y eso puede tener consecuencias graves. Hay tres tipos de diabetes. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, que el tipo más común, el cuerpo no aprovecha bien la insulina o no la produce en cantidad suficiente. La diabetes gestacional ocurre en algunas mujeres durante el embarazo. Sin tratamiento, aumenta el riesgo de que la madre y su bebé desarrollen diabetes tipo 2. Por razones de genética, las personas de ascendencia latinoamericana figuran entre las víctimas más comunes de la diabetes.

[Esmeralda Mandujano, educadora de CalAgrAbility de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Es un problema muy, muy serio. Las estadísticas dicen que un 43 por ciento de las personas que han sido hospitalizadas, que son hispanos, tienen diabetes. Eso nos indica que la persona tal vez no sabe que tiene diabetes y por eso ha caído en el hospital. Y eso ha sucedido en nuestro programa varias veces. Por lo menos, he hablado con cinco personas que nos llamaron específicamente porque trabajan en la agricultura y tienen diabetes. Se dieron cuenta que tienen diabetes porque, un día trabajando los tuvieron que hospitalizar.

[Narrador: Alberto Hauffen:] La diabetes puede causar enfermedades cardiovasculares, ceguera, daños renales, y llagas en los pies que posiblemente resulten en amputaciones.

[Mandujano:] Es un problema muy serio para nosotros, especialmente si nos damos cuenta de que hay personas que se están desmayando y están siendo hospitalizadas porque tienen diabetes y nadie sabía. Ellos no sabían. Algo que es alarmante también es que la persona que me habló estaba muy preocupado porque me dijo: “Pues, tengo diabetes. Terminé en el hospital, pero no sé qué hacer después de eso. Y sé que mi mamá murió por diabetes. Entonces, qué hago”. Otra vez, que no entienden lo que es la enfermedad porque es una enfermedad silenciosa, que no se puede ver. Y muchas veces, si no puedes ver qué efecto está teniendo, pues por qué tomar acción.

[Narrador:] La diabetes sigue aumentando a causa de la epidemia de obesidad que ha surgido en las dos últimas décadas con la proliferación de restaurantes comida rápida y un mayor consumo de alimentos procesados, en vez de las comidas hechas en casa, y consumir más frutas y verduras.

[Mandujano:] Traemos información, cómo se debe de ver un plato más nutritivo. Por ejemplo, si hay una persona en la familia que tiene diabetes, es más fácil hablar con ellos y decirles: “Bueno, pues no solamente tiene que cambiar la dieta la señora, eso es algo que se tiene que hacer en toda la familia, y hagámoslo como apoyo”. Les hablamos de que no tienen que dejar por completo lo que comen. Es simplemente cambiar el hábito un poco. Si se come diez tortillas, porque lo sabemos. Hemos tenido casos de señores que comen diez tortillas en la tarde. Le decimos: “Pues, comience en que si come diez, esta semana ya nada más coma nueve”. Y así vaya bajando poco a poco. Para que no sienta el cambio tanto. Pero que se le vuelva una costumbre comer menos.

Narrador:] A Mandujano le preocupan los hábitos alimenticios de la mayoría de trabajadores agrícolas.

[Mandujano:] La dieta que tienen los trabajadores es una dieta que es basada en carbohidratos y proteínas. Entonces, todos los días están comiendo, por ejemplo, carnitas, tacos de carnitas. Y, yo estaba viendo los menús que tenían y nunca vi algo de vegetales. Y es irónico porque ellos están cosechando la fruta, están cosechando los vegetales, pero no tienen acceso a estos.

[Narrador:] También le preocupa el consumo de bebidas endulzadas.

[Mandujano:] Eso es algo que también vemos muchísimo cuando están trabajando durante el día. Claro que también al llegar a casa. Pero lo hemos visto y hemos hablado con trabajadores agrícolas sobre qué es lo que toman cuando están trabajando. “No, pues por lo general me llevo una o dos sodas”. Es importante que las personas entiendan cuánta azúcar se tiene en ese tipo de bebidas. Y creo que se tiene que cambiar eso. Y eso es algo que tal vez no va a venir de parte de los trabajadores sino que se necesita hacer una campaña para que se entienda que es mucho mejor tomar agua que tenga fruta o un jugo de frutas que se haga en casa. Y claro, ver que cuando sean jugos de frutas, que sean 100 por ciento de jugo de fruta.

[Narrador:] Mandujano planea crear un folleto enfocado en las familias de trabajadores agrícolas para informarles más acerca de la diabetes.

[Mandujano:] Vamos a estar promoviendo una cultura de cuidado de la diabetes mientras se está trabajando en la agricultura. Porque muchas veces es muy difícil cuidarse cuando uno está trabajando 12, 16 horas al día. Lo que queremos promover es que una persona apoye a la otra. Y que la persona también aprenda a cómo darse los descansos necesarios para tomar comidas a través del día. Y también dar ejemplos de qué es lo que pueden llevar de comida para no tener que llevar, por ejemplo, un burrito con arroz y frijoles y carne, que muchas veces son muchos carbohidratos para una persona que tiene diabetes. Entonces, cómo dividir la alimentación un poco mejor.

[Cierre:] Encuentre más información en estos sitios de la UC:

calagrability.ucdavis.edu

<http://espanol.ucanr.edu>