**MALA ALIMENTACIÓN**

La mala alimentación puede causar enfermedades

En este capítulo:

Capítulo 11: Alimentación para la buena salud

Alimentos principales y alimentos ‘de ayuda’

Cómo alimentarse mejor por menos dinero

Ideas dañinas sobre la alimentación

La mala alimentación puede causar enfermedades

Formas de lograr una mejor alimentación

Puesto que las niñas y las mujeres con frecuencia comen menos alimentos—y alimentos menos nutritivos—de los que necesitan, ellas tienen una mayor tendencia a enfermarse. Éstas son algunas de las enfermedades más comunes causadas por la mala alimentación:

Anemia

Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. Puesto que las mujeres pierden sangre durante la regla, la anemia es común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia. Más o menos la mitad de todas las mujeres embarazadas en el mundo están anémicas, puesto que necesitan producir sangre adicional para el bebé que está creciendo.

La anemia es una enfermedad seria. Aumenta la probabilidad de que la mujer contraiga otras clases de enfermedades y afecta su capacidad para trabajar y para aprender. Las mujeres anémicas corren un mayor riesgo de sangrar demasiado o incluso de morir durante el parto.

Señas:

palidez en los párpados interiores, en el interior de la boca y en las uñas

debilidad y mucho cansancio

mareo, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada

desmayo (pérdida del conocimiento)

dificultades para respirar

latidos rápidos del corazón

Causas de la anemia:

Para mayor información acerca del paludismo, los parásitos y las lombrices, vea Donde no hay doctor o algún otro libro general de medicina.

La causa más común de la anemia es el no comer suficientes alimentos ricos en hierro, puesto que el hierro es necesario para producir glóbulos rojos. Otras causas son:

el paludismo (malaria), que destruye los glóbulos rojos

cualquier tipo de pérdida de sangre, como, por ejemplo:

– una regla muy fuerte (un dispositivo intrauterino, o DIU, puede hacer que el sangrado sea más abundante)

– el parto

– la diarrea con sangre (disentería) causada por parásitos y lombrices

– las úlceras sangrantes del estómago

– una herida que sangra mucho

Tratamiento y prevención

Temas relacionados

limpieza

Si el paludismo, los parásitos o las lombrices son la causa de su anemia, obtenga primero tratamiento médico para esas enfermedades.

Coma alimentos ricos en hierro, junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A. Si una mujer no puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas de hierro.

Evite beber café o tés negros o comer salvado (la capa exterior de los granos) junto con los alimentos. Éstos pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.

Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos.

Use una letrina para obrar, para evitar que los huevecillos de las lombrices contaminen las fuentes de los alimentos y del agua. Si las uncionarias (lombrices de gancho) son comunes en su área, trate de usar zapatos.

Deje pasar por lo menos 2 años entre cada parto. Esto le permitirá a su cuerpo acumular hierro entre cada embarazo.

Beriberi

El beriberi es una enfermedad causada por la falta de tiamina (una de las vitaminas B), la cual ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. Al igual que la anemia, el beriberi es más común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia, y en sus hijos.

El beriberi ocurre con mayor frecuencia cuando el alimento principal es un grano al que se la ha quitado su capa de afuera (por ejemplo, el arroz refinado) o una raíz que contiene almidón, como la yuca.

Señas:

no querer comer

debilidad severa, sobre todo en las piernas

el cuerpo se pone muy hinchado o el corazón deja de funcionar

Tratamiento y prevención:

Coma alimentos ricos en tiamina, como carnes, pollo, pescado, hígado, cereales integrales, legumbres (frijoles, chícharos o guisantes), leche y huevos. Si esto le es difícil, quizás sea necesario que usted tome pastillas de tiamina.

Problemas causados por comer demasiado o por comer alimentos indebidos

Es más probable que una mujer sufra de presión alta, de enfermedades del corazón, de derrames cerebrales, de cálculos en la vesícula biliar, de diabetes y de algunos tipos de cáncer, si pesa demasiado o si come demasiada grasa. La gordura grave también puede causar artritis en las piernas y en los pies.

Asegúrese de hacer suficiente ejercicio y empiece a comer más frutas y verduras. Éstas son algunas sugerencias para reducir la cantidad de comida no saludable en la dieta:

Cocine con caldo o con agua en vez de mantequilla, manteca o aceite.

Quite la grasa de la carne antes de cocinarla. No coma el pellejo del pollo o del pavo.

Evite comer bocadillos procesados que contengan mucha grasa, azúcar o sal, como las papas fritas, las galletas saladas y bebidas azucaradas como la Coca Cola.

Diabetes

Las personas que sufren de diabetes tienen demasiada azúcar en la sangre. Esta enfermedad generalmente es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años que son gordas.

Es más probable que la diabetes se desarrolle durante el embarazo que en cualquier otro momento. Si usted está embarazada y siempre tiene sed o está bajando de peso, acuda a un trabajador de salud que pueda hacerle una prueba para averiguar si usted tiene azúcar en la orina.

Señas iniciales:

siempre tener sed

orinar mucho y con frecuencia

siempre tener cansancio

siempre tener hambre

bajar de peso

tener infecciones frecuentes de la vagina

Señas más tardías y más serias:

comezón en la piel

períodos de visión borrosa

algo de pérdida de sensación en las manos o en los pies

heridas que no cicatrizan en los pies

pérdida del conocimiento (en casos extremos)

Todas estas señas pueden deberse a otras enfermedades. Para saber si usted tiene diabetes o no, visite a una promotora o no coma durante 8 horas y visite un laboratorio para hacerse el examen de glucosa de la sangre en ayunas (azúcar). Si el nivel de azúcar está arriba de 125 en 2 diferentes exámenes, usted tiene diabetes.

Tratamiento:

Si usted tiene diabetes, debe recibir atención médica de parte de un trabajador de salud siempre que sea posible. Quizás pueda controlar su diabetes cuidando su dieta:

Tome comidas más pequeñas con más frecuencia. Esto ayuda a mantener un nivel de azúcar constante en la sangre.

Evite comer muchos alimentos dulces.

Si usted es gorda, trate de bajar de peso.

Evite las grasas (por ejemplo, mantequilla, manteca y aceite) y los alimentos con mucha grasa, a menos que usted tenga dificultades para obtener otros alimentos.

De ser posible, usted también debe visitar regularmente a un trabajador de salud para asegurarse de que su enfermedad no esté empeorando.

Es posible que haya plantas en su área que sirvan para la diabetes. Consulte a un trabajador de salud.

Para evitar heridas e infecciones, lávese los dientes después de comer, mantenga limpia la piel, y siempre use zapatos para no cortarse los pies. Revise que no tenga heridas en los pies o en las manos una vez al día. Si sí tiene una herida y señas de infección (enrojecimiento, hinchazón o calor), consulte a un trabajador de salud.

Examínese los pies una vez al día para ver si tiene heridas o señas de infección.

Cuando sea posible, descanse con los pies en alto. Esto es especialmente importante si los pies se le ponen más oscuros y se le entumen. Estas señas indican que usted sufre de mala circulación.

Otros problemas de salud que se pueden deber a la mala alimentación o que pueden empeorar a causa de ella:

presión alta

huesos débiles

dificultad de obrar

úlceras del estómago y acidez estomacal (agruras)

Para mayor información acerca de las úlceras del estómago y de la acidez estomacal, vea Donde no hay doctor, o algún otro libro de medicina general.