

Low carb para médicos (Parte 2)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: ¿Quiénes serían los mejores candidatos? ¿En qué pacientes deberíamos intentar este método? Lo de irónico de esto es que los mejores pacientes eran anteriormente mis peores pacientes. Entonces, ahora me emocionan las personas con sobrepeso, particularmente las que tienen una gran barriga, ya que estas son las personas en las cuales se puede hacer el mejor trabajo.

Y dentro de ese grupo, se encuentran las personas con sobrepeso y diabetes tipo 2; hay oportunidades de oro. Las oportunidades de oro son las personas que tal vez han sido diagnosticadas con prediabetes. Personas que se acaban de hacer una prueba de sangre. Les vas a hablar de su prueba de sangre, que dice por ejemplo que su hemoglobina A1c está elevada.

Estas personas se inquietan un poco por esto, pero es el momento perfecto para, en vez de preocupar a un paciente, darle una solución. Lo mismo aplica, de cierta manera, para las personas a las que les dirás por primera vez, "Tienes diabetes tipo 2." Es algo similar, una oportunidad de oro de alguien que ha sido diagnosticado y que se pregunta, "¿Qué me va a ocurrir?"

Si tienes un paciente con diabetes tipo 2 que acaba de obtener un muy mal resultado y vas a darle algún medicamento nuevo o piensas hacerlo, ¿qué tal la idea de ofrecerle una alternativa? ¿Qué opina esa persona de la medicación a largo plazo? ¿Le interesa intentar alguna alternativa de estilo de vida?

Así que esto es interesante para mí. Durante cuatro años y medio les he dicho a mis pacientes, "Tienes diabetes tipo 2. "Estoy pensando que comiences con metformina. "¿Qué opinas sobre tomar medicación por el resto de tu vida? Porque podríamos intentar, si te interesa, una alternativa." Qué mejor que ponerlo así cuando les dices a los pacientes, "¿Cómo manejamos esto? ¿Cómo lo hacemos?"

En vez de ser impositivo. ¿Por qué no darles una alternativa? Y me parece que esto impulsa a los pacientes a reflexionar en el papel que pueden llevar a cabo en su propia gestión. Entonces, es así como una oportunidad de oro se convierte en progreso, ya que los pacientes optan por un cambio en su estilo de vida, cuando se los ofreces como una alternativa.

Sólo para ahondar un poco más en eso, algunos de los mejores trabajos que hemos hecho han sido con personas que ya están en el máximo nivel de medicación oral, quienes tristemente tienen ya un nivel muy alto de hemoglobina A1c. Y que yo pensaría en darles insulina.

Ellos son un grupo particularmente bueno con el cual trabajar, ya que les interesa mucho evitar la medicación inyectable. Y entonces, cuando les dices "Me preocupa tu diabetes. "Podríamos tener que usar insulina, "pero hay algunas alternativas que podríamos explorar, "¿Qué opinas de esto?

Estas preguntas abiertas, siempre y cuando obtengas las respuestas, significan que están muy interesados en explorar alternativas, particularmente a la insulina. Y de hecho la evidencia dice que si podemos evitar la insulina, probablemente hayamos hecho algo bueno. Entonces, esas serían realmente las oportunidades de oro para mí.