

¡Controle su diabetes para toda la vida!

CONSEJOS PARA VIVIR CON DIABETES

Diciembre 2002 - Enero 2003

En cada publicación:

- **Diabetes - Perspectiva Médica.**
- **Diabetes y comida.**
- **Ejercicio como parte de su vida.**
- **Recetas para probar**
- **Actualización Médica**
- **Nuevos recursos.**
- **Eventos**

DIABETES: PERSPECTIVA MEDICA

La depresión es el resultado de un funcionamiento anormal del cerebro. La depresión puede ocurrir temporalmente, o puede ser una condición crónica. El estrés puede provocar depresión o puede empeorarla. Por eso las festividades frecuentemente provocan episodios depresivos para mucha gente.

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir depresión que otras personas. Los científicos no saben por qué, pero algunos han sugerido que la depresión puede ser un factor de riesgo para desarrollar diabetes. Por otro lado, la diabetes hace que aumente el riesgo de que ocurra depresión.

Ponga atención a los síntomas de depresión:

- Ansiedad persistente o sentimientos de desesperación
- Sentimientos de culpabilidad o inhabilidad
- Disminución de energía

- Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- Dificultad para dormir o dormir más de lo normal
- Cambios de peso y apetito
- Pensamientos de suicidio o muerte
- Inquietud o irritabilidad

Si cinco o más de estos síntomas suceden diariamente por más de dos semanas, usted debe hablar con su doctor sobre una evaluación de depresión.

Investigaciones han demostrado que tanto la psicoterapia como el tratamiento médico pueden tener efectos positivos en el estado de ánimo y en el control de azúcar en la sangre de aquellos que tienen las dos: Diabetes y depresión.

No se medique con hierbas. Las medicinas de herbarios, tales como St. John's Wort, pueden interactuar con sus medicamentos. Verifique con su doctor sobre la información de su receta médica y de las recetas que no son médicas.

Si piensa que puede estar deprimido o conoce a alguien que lo está, no pierda la esperanza. La depresión es tratable. ¡Usted se sentirá mejor pronto!

DIABETES Y LAS COMIDAS

Cuando las festividades están muy cercanas, nos ponemos a pensar en las comidas, hornear y el entretenimiento. Y con los pensamientos de hornear nos preguntamos:

¿Es el ASPARTAME seguro?

El Aspartame, un sustituto de azúcar, es también conocido con el nombre de “EQUAL” o “NUTRASWEET”. La Asociación Americana de la Diabetes y el Consejo Norteamericano de Ciencia y Salud como también La Administración de Alimentos y Drogas (FDA *en inglés*) han concluido que el Aspartame es seguro excepto para las personas que tienen Fenilcetonuria (PKU *en inglés*). Ellos han sido respaldados con esta afirmación por otras organizaciones profesionales, incluyendo la Asociación Médica Norteamericana.

Las alarmas sobre la salud a través del Internet se han enfocado bastante en el tema del Aspartame y se han creados muchos sitios en el Internet para continuar estas tácticas de alarma. De la misma manera <http://www.aspartame.org/> provee muchos enlaces para una mejor opinión de lo que es el Aspartame y cómo funciona.

Como con cualquier comida o ingrediente recuerde ¡moderación y variedad! Durante las festividades planee anticipadamente para controlar de sus porciones. Esté alerta sobre los momentos en que quiera comer esos aperitivos y bocadillos sin pensar. Disfrute los días de fiesta con sus amigos, familiares y los momentos mágicos... ¡tome con calma los azúcares!

EL EJERCICIO COMO PARTE DE SU VIDA

El ejercicio debe ser parte de nuestra ¡vida diaria! Todos sabemos esto, pero mantenernos en un programa es difícil y empezar un programa es aún más difícil. Algunas veces pensamos que comprar equipos para ejercicio en casa será el comienzo de un “Nuevo Yo”. Antes de que usted agregue la máquina para caminar en su lista de deseos (o compras para otra persona) considere estas guías básicas:

Conozca el nivel de capacidad para hacer ejercicio; aunque el atleta en la televisión lo haga verse muy fácil, sea realista sobre el tipo de ejercicio que usted puede hacer. Primero verifique el equipo que sea mejor, usualmente es el equipo más seguro y los vendedores tienen el mejor conocimiento sobre éste. Asegúrese que el aparato sea de su medida; uno que no ponga tensión en su espalda y en sus caderas.

¡Mídalos, mídalos, mídalos! – asegúrese que el aparato va a caber en el espacio asignado y que siempre lo querrá ahí; Hable con sus conocidos; amigos, vecinos, doctores y lea sobre el equipo antes de gastar mucho dinero.

No importa que el equipo se vea divertido, o sea divertido, muchos ejercicios pueden hacerse con poquito dinero o sin aparatos.

RECETAS PARA PROBAR

Barras de budín

- 1 bote de 8 onzas de “crescent rolls” de grasa reducida.
- 1 paquete (para 4 porciones) de budín de vainilla para mezclar sin azúcar.
- 1 paquete (para 4 porciones) de gelatina de limón sin azúcar.
- 1 taza de leche descremada.
- 1 paquete de queso crema sin grasa.
- 1 taza de pasas.
- ¼ de taza de coco rallado.
- aceite aerosol para cocinar.

1. Precaliente el horno a 425 grados. Rocíe el molde con el aceite para que no se pegue.
2. Coloque la maza de los “crescent rolls” y aplánelos en el molde. Hornee por 8 minutos o hasta que se doren. Déjelo enfriar.
3. En una cacerola mediana combine el polvo de budín, el polvo de gelatina y la leche. Cocínelos sobre un fuego mediano hasta que la mezcla empiece a hervir, mueva la mezcla constantemente. Retírela del fuego.
4. Agregue el queso crema, mézclelo bien. Envuelva la maza en pasas.
5. Haga una capa uniforme en el molde que enfrió. Refrigérela unas 2 horas. Corte de 12 a 24 barras.

Por porción:

1/12 cacerola

176 calorías

6 gramos de proteínas

4 miligramos de colesterol

27 g de carbohidratos

4 gramos de grasa total

19 % calorías de la grasa

Pizza rápida de tomate y hongos

1 paquete de masa de harina refrigerada para pizza
1 taza de queso rallado “light mozzarella”
4 tomates rojos o tomates italianos en rebanadas (rodajas)
1 taza de hongos en rebanadas (rodajas)
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de vinagre
aceite aerosol para cocinar.

1. Precaliente el horno a 450 grados. Rocíe el molde 9”x13” con aceite para que no se pegue.
2. Coloque la masa de la pizza en el molde. Hornee por 5 minutos. Remueva la masa del horno.
3. Rocíe con un 1/3 de taza queso. Arregle las rebanadas de tomate y hongos de manera que cubran el molde de pan. Cubra con el queso sobrante.
4. Rocíe la albahaca y el vinagre sobre la pizza.
5. Hornee de 5 a 10 minutos más, hasta que el queso se derrita y la cubierta esté un poco dorada. Corte en 5 rebanadas.

Por porción:

1/5 parte de pizza	106 calorías	8 gramos de proteínas
	1 miligramo colesterol	10 gramos de carbohidratos
	3 gramos de grasa	26% de calorías de grasa

INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE EL TRATAMIENTO MEDICO

¿Es la insulina una vez al día, la respuesta para todos los que necesitan insulina? Es más conveniente que las inyecciones múltiples, menos dolorosa y se usan menos agujas. No obstante, la insulina una vez al día tiene que ser evaluada para ver su efectividad como cualquier otro medicamento.

Los medicamentos efectivos para tratar la diabetes deben ser controlados para determinar:

- ¡ Los niveles de hemoglobina A1c medidos por su doctor. Estas pruebas medirán que tanto ha sido controlado el azúcar en su sangre en los últimos 90 días.
- ¡ Auto-control de los niveles de glucosa en la sangre con un medidor, en su casa.
- ¡ Controlar usted mismo las cetonas en la orina tan frecuente como su doctor lo sugiera;
- ¡ Control de los niveles de azúcar en la sangre en ayunas tomados por su doctor en sus visitas regulares;

¡ Tener un registro personal de episodios de hipoglucemia - niveles bajos del azúcar en la sangre.

No se desanime si le toma tiempo encontrar el mejor régimen de tratamiento médico de insulina. Este probablemente necesitará cambiarse, inclusive después de que haya encontrado la “mejor” terapia. En la medida que su cuerpo vaya cambiando, también cambiarán sus necesidades de medicamentos. Mantener sus niveles de azúcar bajo control, lo mantendrán sano y feliz. ¡No importa cuanto tiempo le tome!

NUEVOS RECURSOS

La Asociación Norteamericana de Diabetes tiene un programa llamado “Regalo de Esperanza-Gift of Hope *en inglés*”. Las ganancias en las ventas de calendarios, tarjetas y donaciones a

través de catálogos “Regalos de Esperanza” apoyan las investigaciones sobre la diabetes. Visite sus paginas en el Internet

http://store.diabetes.org/holidaycatalog/default.asp?WTLpromo=SHOP_giftofhope ó llame al 1-800-608-4279 para que le envíen un catalogo.

Si usted está buscando un libro de recetas de cocina. Pruebe el de “Señor Comida para Todos los Días- Un Libro de Cocina para las Festividades de Diabéticos [Mr. Food’s Every Day’s a Holiday Diabetic Cookbook]” publicado por la Asociación Norteamericana de la Diabetes, 2002. De 182 paginas con 140 recetas \$16.95. Para ordenarlo visite <http://store.diabetes.org>. ó llame al 1-800-DIABETES (1-800-343-2383).

El horario es de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 8:00 p.m. Tiempo del Este o escriba a la Asociación Norteamericana de la Diabetes

1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311