

Consejos para vivir con diabetes

Junio-Julio 2003

En cada publicación:

- < **Diabetes - Perspectiva Médica**
- < **Diabetes y Comidas**
- < **Ejercicio Como Parte De Su Vida**
- < **Recetas para Probar**
- < **Actualización Médica**
- < **Nuevos Recursos**
- < **Eventos**

Diabetes - Perspectiva Médica



Muchas personas con diabetes eventualmente pierden la sensación en sus pies. La pérdida de sensación se debe a que el nivel de glucosa en la sangre se ha elevado mucho y con el tiempo esto daña los nervios pequeños de los pies.

No sentir si se ha parado en una piedra o en algo afilado puede resultar en problemas serios de llagas o úlceras en los pies. Las úlceras o llagas ocurren inclusive cuando la persona ni siquiera se ha lastimado los pies. Algunas veces es el hueso del pie que causa presión y produce una úlcera en el pie. El roce de un calcetín o zapato puede también causar una úlcera.

Las úlceras del pie son usualmente sin dolor y en forma redonda, algunas veces con un callo alrededor de la orilla externa. La parte de arriba del primer dedo y la parte de abajo del dedo grande son lugares comunes para encontrar úlceras.

¡Tratarse o curarse las úlceras del pie antes que se infecten es sumamente importante! Algunas veces es necesario usar antibióticos, y algunas veces vendajes especiales ayudarán a que la úlcera sane rápidamente. Si se deja sin tratamiento, una úlcera del pie puede infectarse. Casos severos pueden necesitar amputarse.

Prevenir úlceras del pie toma tiempo y también paciencia. Zapatos apropiados podrían ser difíciles de encontrar o muy caros. Los calcetines deben ajustarse apropiadamente, no estar tan apretados que obstruyan la circulación sanguínea, o muy flojos que el calcetín se baje e irrite el pie. Tómese el tiempo necesario para encontrar los zapatos y calcetines que mejor se ajusten a sus pies.

Revise sus pies diariamente, vea si tiene llagas o desgarramientos de piel.
Corte las uñas de sus pies y cuando

visite a su doctor pídale que trate cualquier callo que encuentre. Pregúntele a su doctor o enfermera el proceso para cuidar sus uñas y callos de los pies, cuando no sea posible visitar la clínica del doctor.

Nosotros no le ponemos atención a nuestros pies hasta que nos duelen. Hasta que se forme el hábito de un buen cuidado de pies, piense en una actividad que le recuerde revisar sus pies – por ejemplo péñese y revise sus pies, o báñese y revise sus pies.



Diabetes y las Comidas

Últimamente, las proteínas han estado en las noticias tanto como la grasa. ¿En dónde caben las proteínas en un plan alimenticio para esas personas que tienen diabetes?

Es una buena idea para esas personas con diabetes incluir una fuente de proteína en cada comida o merienda. La proteína y grasa pueden mitigar la elevación de la glucosa en la sangre, lo cual se experimenta después de comer carbohidratos únicamente. Las proteínas son necesarias tanto para el mantenimiento de los músculos como también para los tejidos y los sistemas del cuerpo humano.

La cantidad de proteína que cada persona necesita depende del plan alimenticio individual, que ha sido adaptado al cuidado de diabetes. La Pirámide Alimenticia no es un mal punto para empezar. Dos o tres

porciones al día son recomendados por la Pirámide Alimenticia.

Buenas Fuentes de proteína animal incluyen carne de res, puerco, pollo, pavo y pescado – trate de elegir cortes delgados y bajos en grasa. La proteína se encuentra también en legumbres, huevos y mantequilla de maní o cacahuete. Todas estas comidas son parte del grupo de carnes, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces que usualmente son llamados “El Grupo de Carnes.” Además de ricas en proteínas, estas comidas son una buena fuente de hierro, zinc y vitamina B.

¿Qué se puede decir de las tabletas o barras de proteína? Las tabletas o barras de proteína proveen proteína que puede suplir muchas dietas. Sin embargo, ellas también son altas en calorías que necesitan ser tomadas en cuenta en cualquier plan alimenticio para aquellas personas con diabetes. Hable con su dietético sobre cómo las barras de proteína pueden incluirse dentro de su plan alimenticio; si estas son su nueva comida favorita.

Ejercicio Como Parte De Su Vida

Un estudio reciente confirma que los ejercicios aeróbicos y actividades de levantamiento de pesas no solo ayudan a controlar el azúcar en la sangre sino también ayudan a disminuir la presión sanguínea y proveen beneficios cardiovasculares. Para

algunas personas, el entrenamiento físico ayudará también a reducir la grasa total y abdominal, ambas pueden mejorar la sensibilidad a la insulina, la presión sanguínea y la función adecuada de los vasos sanguíneos. Para ser efectivo en esta actividad, el ejercicio debe ser parte de un plan estructurado – un programa real de entrenamiento físico.

Recuerde revisar con su médico antes de incrementar en gran manera su nivel de actividad física. Para conocer más acerca de este estudio, vea la revista de la Asociación Médica Americana, Octubre 2, 2002. Stewart, Kerry J., "Entrenamiento Físico y las Consecuencias Cardiovasculares de Diabetes Tipo 2 e Hipertensión.[Exercise Training and the Cardiovascular Consequences of Type 2 Diabetes and Hipertensión]," – La revista de la Asociación Médica Americana está disponible muchas veces en su biblioteca local.



Recetas para Probar

Ensalada de Vegetales St. Kitt's

1 porción = 1 taza
6 porciones / receta

1 taza de tomates picados
1 taza de espárragos picados
¼ de taza de cebolla roja picada
2 cucharadas de crema agria baja en grasa

1 banano rebanado
½ taza de apio picado
1-1/2 tazas de arroz cocido

1. Combine los tomates, espárragos, cebolla, banano, apio y arroz.
2. Revuelva la mezcla con la crema agria.
3. Sirva o refrigere.

| | | |
|--------------|----------------------------|-------------------------|
| Por porción: | 80 calorías | 2 gramos proteína |
| | 2 miligramos de colesterol | 16 gramos carbohidratos |
| | 1 gramo de grasa total | 10% calorías de grasa |

Nota: Porciones de ½ taza tendrán la mitad de las cantidades descritas y rendirán 12 porciones por receta.

Pudín de Pan, Manzana y Pasas

12 porciones

4 tazas de cubos de pan blanco de bajas calorías (casi 6 rodajas)

1 manzana mediana, picada
12 onzas de leche sin grasa, evaporada
2 huevos grandes
aceite aerosol para cocinar

1/2 taza de jugo de manzana
¼ taza de Splenda®
1 taza de pasas
1-1/2 cucharaditas de canela

1. Caliente el horno a 350°. Rocíe un molde de 11 x 7" para hornear con aceite-aerosol para que no se pegue.
2. Combine los cubos de pan, manzana y pasas.

vida, sentirse bien y evitar complicaciones de diabetes a largo plazo.” La Guía Completa para el conteo de carbohidratos de la Asociación Americana de Diabetes (Guide to Carb Counting.) De los autores, Hope Warshaw, MMSc, RD, CDE y Karneen Kulkarni, MS, RD, CDE. Incluye selecciones para cenar en restaurantes de comida rápida. 192 paginas. \$16.95 en store.diabetes.org



“Mi Otra Chequera [My Other Checkbook]” Por John Walsh PA, CDE, & Ruth Roberts, MA, \$12.95. Grafique su azúcar en la sangre, dosis de insulina, medicamentos orales y/o ejercicio, “Graph your blood sugar, insulin doses, oral medications and/or exercise.” Cabe en su chequera. Disponible en Diabetes Mall en <http://www.diabetesnet.com/> cuyo sitio de Internet es propiedad de los autores.

“Libro de Cocina para Diabetes de Betty Crocker, Comidas de Cada Día, Tan Fáciles como 1-2-3 [Betty Crocker’s Diabetes Cookbook: Everyday Meals, Easy as 1-2-3]”, Betty Crocker Editors; Autores: Richard Bergenstal, Diane Reader, Maureen Doran, publicado en 2003; 256 páginas. Disponible en www.BettyCrocker.com, www.wiley.com, www.amazon.com o librerías locales. Precios varían entre \$17 y \$25.

Eventos