

Consejos para Vivir con Diabetes

Octubre-Noviembre, 2004

En cada Edición:

Diabetes – Perspectiva Médica
Diabetes y Comida
Ejercicio como parte de su vida
Recetas para probar
Actualización Médica
Nuevos Recursos
Eventos

Diabetes – Perspectiva Médica

Tener diabetes no aumenta el riesgo de tener artritis, y viceversa, sin embargo muchas personas tienen estas dos condiciones crónicas. Lograr o mantener un peso óptimo es muy importante para aquellos que tienen diabetes y artritis. Tener sobrepeso hace más difícil mantener los niveles de glucosa normales. Tener sobrepeso también puede poner en peligro las articulaciones que ya están afectadas por la artritis.

Hacer ejercicio es una buena herramienta para guardar libras extras, pero, para aquellos con artritis, el ejercicio es muy doloroso. Si una articulación está inflamada, el ejercicio adicional puede inflamarla más. Nadar es usualmente una buena opción para aquellos que tienen artritis y diabetes.

Los medicamentos utilizados para el tratamiento de artritis incluyen, calmantes del dolor, anti-inflamatorios y esteroides. Algunos de estos pueden elevar el nivel de glucosa en la sangre. Asegúrese de hablar con su doctor sobre el cuidado de su diabetes y artritis al mismo tiempo.

Aunque tener diabetes no incrementa el riesgo de tener artritis; “diabetes artrítica” es un término usado algunas veces para condiciones de un grupo de huesos y articulaciones, frecuentemente encontrados en personas con diabetes.

Queropatía diabética (Diabetis cheiropathy) es una condición que afecta las manos. La piel está estirada, firme y grasosa y puede ser difícil extender los dedos o presionar las palmas juntas.

La articulación de *Charcot* usualmente afecta los pies y los tobillos. Hay pequeñas fracturas que no se reparan correctamente ellas mismas. Daños a los nervios se encuentran presentes frecuentemente. Las articulaciones pueden estar inflamadas y con mucho dolor.

Las personas con diabetes también frecuentemente desarrollan *el síndrome del túnel carpal*. Los dedos y las manos pueden ponerse dormidos y tensos, porque los nervios que corren a través de la muñeca están presionados.

Hable con su doctor a cerca del dolor en sus articulaciones y los tratamientos o terapias disponibles.

Diabetes y Comida

Las personas con diabetes tienen alto riesgo de desarrollar problemas del corazón. Frecuentemente se recomienda una dieta baja en grasa con cambios en la dieta para controlar el azúcar en la sangre.

Recientemente la FDA (Asociación Federal de Drogas) ha regulado que los ácidos grasos *trans* contenidos en la comida deben aparecer en la etiqueta de Información Nutricional. Mientras algunas compañías están cumpliendo con esta ley, las empresas tienen hasta el año 2006 para implementar las nuevas especificaciones en las etiquetas. La *grasa Trans* se forma cuando el aceite líquido se convierte en grasa sólida, como la manteca vegetal, y margarina sólida. Este proceso se llama hidrogenación, e incrementa la duración y sabor estable de las comidas que tienen estas grasas.

La *grasa Trans* puede encontrarse en manteca vegetal, algunas margarinas, galletas saladas, dulces, galletas dulces, meriendas, comidas fritas, comidas horneadas, y otras comidas procesadas hechas parcialmente con aceites vegetales hidrogenados. Una pequeña cantidad de *grasa trans* es encontrada naturalmente en algunas comidas hechas con productos de animales.

La *grasa Trans* ha mostrado elevar el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL en inglés) que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Para mantener baja la cantidad de *grasa trans en su* dieta.

Revise la Información de Nutrición Elija comida baja en grasa saturada, *grasa trans*, y colesterol.

Elija grasas alternativas Reemplace la grasa saturada y *grasa trans* en su dieta con grasa mono-insaturada y poli-insaturada..

Elija aceites vegetales (excepto aceites de coco y dátiles de palma) y margarina suave (líquida, en tubo, o aerosol) más seguido porque la cantidad combinada de grasa saturada y *grasa trans* es más baja que la cantidad que hay en manteca sólida, margarina dura, y de animal, incluyendo mantequilla.

Ejercicio como parte de su vida

Podómetros (marcapasos) pueden ayudarle a planear los objetivos de sus actividades y darle retro alimentación por el buen (o mal) comportamiento. Los podómetros miden el movimiento hacia arriba o abajo de su cuerpo mientras camina.

Correcta información será mejor cuando:

! Camina a un mismo ritmo!

! Sus pies dan pasos firmes!

! Mantiene el mismo largo en sus pasos!

¡El podómetro está firmemente colocado en la muñeca de su mano o pegado a su cintura!

Los modelos de podómetros pueden variar. Algunos requieren que ingrese el largo de sus pasos, altura y peso, para decirle cuántos pasos ha caminado o cuántas calorías ha quemado. Algunos pueden calcular la velocidad, o tienen alarmas o relojes de tiempo. ¡Algunos pueden hablarle!

Antes de empezar alguna rutina de ejercicios, recuerde de hablar con su doctor.

Recetas Para Probar

Ensalada de Frutas

8 porciones (1 taza cada una)

1 lata (20 onzas) de pedacitos de piña	½ taza de avellanas picadas
1 cucharada de jugo de limón	½ taza de uvas pasa
1 banana mediana, en rodajas	½ cucharadita de sal
3 tazas de repollo picado	6 oz. yogurt tropical/baja grasa
1 lata (15 onzas) naranja mandarina, sin el líquido (coladas)	

1. Quite el líquido en donde viene la piña, reserve 2 cucharaditas de jugo.
2. Mezcle el jugo de limón con el jugo reservado de piña. Agregue las rodajas de banana.
3. En un recipiente grande para ensalada combine el repollo, naranja, avellanas, uvas pasa, sal y la mezcla de jugo.
4. Agregue el yogurt. Revuelva los ingredientes. Enfríe hasta que sirva.

Por porción:

156 calorías	4 gramos de proteína	28 gramos carbohidratos
4.5 gramos de grasa total	26% calorías de grasa	0 miligramos de colesterol
2.8 gramos de fibra		

Pie De Pera Con Queso Cheddar

8 porciones

3 libras de peras, peladas y rodajeadas	1 cucharada de harina de maíz
1/3 tazas de Splenda®	1/8 de cucharadita de sal
1 molde de pie no horneado ya preparado de 9 pulgadas	

Relleno:

½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
3 cucharadas de margarina derretida

½ taza de harina
1/4 taza Splenda®
1/8 cucharadita de sal

1. Combine las peras, Splenda®, harina de maíz, y sal. Colóquelos dentro del molde de pie no horneado.
2. Combine los ingredientes para el relleno hasta que todos estén mezclados, y formen grúmulos. Rocíelos sobre la mezcla de las peras.
3. Hornee a una temperatura de 425° por 25-35 minutos hasta que el pie se vea un poco de color café y el queso esté derretido.

Por Porción:

163 calorías	3 gramos de proteína	28 gramos carbohidratos
5 gramos de grasa total	30% calorías de grasa	2 miligramos de colesterol
3.5 gramos de fibra		

*Las calorías en los moldes de pie varían de 80 a 130 por 1/8 de pie. Las calorías calculadas en esta receta usan 86 calorías por cada pedazo de pie. Lea las instrucciones para encontrar el molde de pie con el número de calorías que desee.

Actualización Médica

Una nueva medicina ha sido aprobada para el tratamiento del dolor asociado con la neuropatía periférica diabética. La neuropatía periférica diabética es el daño al nervio de las piernas y pies, que ocurre cuando los niveles de glucosa de la sangre han estado muy elevados por largo tiempo. Usualmente este daño conduce al dolor de los pies y pantorrillas.

La nueva medicina es Cymbalta®, manufacturada por Eli Lilly. Cymbalta® es la única medicina aprobada por FDA (Agencia Federal de Drogas) para el tratamiento del dolor de neuropatía periférica. Cymbalta® está también aprobada por FDA para el tratamiento de la depresión.

En los estudios clínicos que son parte del proceso de aprobación como tratamiento para la neuropatía periférica, los participantes sintieron alivio del dolor en la primera semana después de haber empezado a tomar el medicamento y continuaron mejorando durante las 12 semanas de estudio.

El efecto colateral más frecuentemente mencionado fue la náusea. Otros efectos colaterales mencionados incluyeron insomnio, estreñimiento, y tener la boca seca. Los síntomas no fueron muy severos para que los participantes dejaran de tomar el medicamento.

Es posible que Cymbalta® pueda elevar la presión sanguínea y se recomienda monitorear la presión sanguínea. Si tiene un dolor fuerte en las piernas y pies, hable con su doctor sobre otras opciones para un nuevo medicamento.

Nuevos Recursos

(Todas las publicaciones incluidas en esta sección se encuentran disponibles solamente en inglés, a menos que se indique lo contrario)

Aunque no es nuevo, *El Libro Para La Gente Con Diabetes: Odio Hacer Ejercicio* por Charlotte Hayes, RD, CDE, podría ayudarle a empezar y mantener un programa de ejercicios diarios! 117 paginas. Asociación Americana de Diabetes, 2001. \$14.95-\$10.47 (dólares)

¿Siempre buscando recetas rápidas? *Comidas Para El Último Minuto Para Personas Con Diabetes* por Nancy S. Hughes puede proveerle algunas ideas nuevas y fáciles. 113 páginas. El libro de cobertura de papel contiene 100 recetas usando 6 ingredientes o menos. Asociación Americana de Diabetes, 2002. \$16.95-\$11.95 (dólares)

Si tiene más preguntas a sobre grasa trans, visite www.cfsan.fda.gov/~dms/qatrans2.html, actualizado en Junio, 2004 para más "Preguntas y Respuestas Sobre *Grasa Trans*, Información Nutricional".

Si usted toma Avandia, puede visitar el sitio www.fda.gov/cder/consumerinfo/druginfo/avandia.HTM, actualizado en Mayo, 2004. La FDA ha publicado nueva información para los consumidores a cerca de esta medicina.

Eventos e Información Local