

Consejos para vivir con Diabetes

http://www.urbanext.uiuc.edu/diabetes_sp

Junio/Julio de 2005

En esta edición:

- **Diabetes - Perspectiva médica**
- **Diabetes y Comida**
- **Ejercicio como parte de su vida**
- **Recetas para probar**
- **Actualización Médica**
- **Nuevos Recursos**

Diabetes - Perspectiva médica

Las personas que padecen de diabetes frecuentemente sufren también de complicaciones cardiovasculares. Los doctores no tienen una explicación exacta de este problema, pero se cree que es relacionado a que los altos niveles de glucosa en la sangre afectan las paredes de los vasos sanguíneos.

El sistema cardiovascular incluye el corazón y las arterias y venas. Cuando el médico evalúa su sistema cardiovascular, revisa la presión arterial, el ritmo cardiaco, pulso en las piernas y pies, y los niveles de colesterol en la sangre, lipoproteínas de baja densidad (LDL), lipoproteínas de alta densidad (HDL) lipoproteínas de muy alta densidad (VLDL) y los triglicéridos.

Las personas que padecen de diabetes tipo 2 no siempre tienen niveles más altos de LDL en la sangre o de colesterol que las personas que no tienen diabetes. Frecuentemente el VLDL y los triglicéridos son más altos que lo debido y el HDL es más bajo. Cuando esto sucede, el paciente tiene mayor riesgo de enfermedad cardiovascular aunque su nivel de LDL en la sangre o colesterol sean normales o moderadamente altos.

La Asociación Nacional de la Diabetes recomienda que el nivel de LDL sea menos de 100 mg/dl, el nivel de HDL sea más de 40 mg/dl para los hombres y más de 50 para las mujeres, y que los triglicéridos sean menos de 150 mg/dl. Hable con su médico sobre los niveles en su sangre. Si sus niveles están dentro de estas recomendaciones, siga haciendo lo que está haciendo. Si alguno de los niveles en su sangre no está dentro de estas recomendaciones, consulte con su grupo médico para saber qué debe usted hacer para que sus niveles alcancen un índice normal. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Diabetes y Comida

Recientemente el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publicó un nuevo sistema de guía de alimentos que reemplaza la Pirámide Guía de Alimentos anterior. El nuevo sistema llamado “MyPyramid” (MiPirámide) proporciona un grupo de guías basadas en requisitos calóricos para ayudar a las personas a seleccionar alimentos saludables. El objeto de esta nueva MyPyramid es ayudar al consumidor a aparejar las calorías que consumen con las calorías que necesitan para mantener o alcanzar un peso corporal óptimo.

Estas metas son también para personas que tienen diabetes. De igual modo que con la Pirámide Guía de Alimentos, los tamaños de las porciones pueden variar entre un plan de comida para diabéticos y los tamaños de las porciones de la nueva MyPyramid. Los vegetales con almidones se encuentran aún como selección en el grupo de vegetales de la MyPyramid, mientras que estos vegetales se cuentan usualmente como una porción de almidones en el grupo de cereales para las personas diabéticas.

Un dietético o un educador de diabetes certificado puede ayuda a desarrollar un plan de comidas que se ajuste al estilo de vida y requisitos calóricos de la persona, como también trabajar hacia metas de peso corporal, glucosa de la sangre, y niveles de colesterol, LDL, HDL, y triglicéridos.

Ejercicio como parte de su vida

Las personas muy gordas pueden sentirse incómodas en lo referente a ejercicio o actividad física. El no lucir “muy bien” usando expandes o traje de baño hace que las personas eviten actividad física en público. Sin embargo, no tener la interacción y soporte de grupo hace muy difícil mantenerse motivado.

Si usted es una de estas personas, o conoce a alguien a quien le calza esta descripción, usted debe leer el folleto Activo de Cualquier Tamaño (Active at Any Size) del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). El folleto y la página web ayudan a las personas muy gordas a enfrentar el reto del aumento de la actividad física.

El NIDDK enfatiza el comenzar despacio, apreciándose a sí mismo, y haciéndolo de modo divertido. Las actividades sugeridas incluyen actividades levantando pesas, sin levantar pesas, y actividades del estilo de vida. Aunque las recomendaciones nacionales tienen metas más o menos altas de actividad física, el NIDDK asegura que aun unos pocos minutos diarios ayudara a la persona a comenzar por el sendero para alcanzar un buen estado físico.

La página web es: <http://win.niddk.nih.gov/publications/active.htm>, o escriba a Weight-control Information Network, 1 WIN Way, Bethesda, MD 20892-3665, o llame gratis al: 1-877-946-4627.

Recetas para probar

Pai de limón con merengue

8 porciones

1/3 de tasa de maizena

1/2 cucharada de margarina

1/8 de cucharadita de sal

1/2 tasa de jugo de limón

1 tasa de Splenda®, dividida

1/4 de cucharadita de crema tártara

1 y 1/2 tasa de agua

1 masa de 9 pulgadas de pai de 90 calorías o menos por porción, lista para hornear

4 huevos, separados

1. Hornee la masa de pai según instrucciones. Deje enfriar.
2. En una olla mediana, mezcle la maizena, sal, y 3/4 de tasa de Splenda®. Añada el agua, revolviendo hasta que la maizena y Splenda® se disuelvan. Cocine a media llama hasta que la mezcla se espese y hierva, revolviendo constantemente.
3. Bata las yemas de huevo en un tazón pequeño. Añada como 1/3 de la mezcla de maizena y revuelva. Vierta esta mezcla al resto de mezcla de maizena en la olla, revolviendo rápidamente. Cocine a media llama hasta que esté bien espesa, por unos 5 minutos.
4. Saque del fuego y añada la margarina y el jugo de limón batiendo con un batidor de alambre. Vierta la mezcla en la masa hornada de pai.
5. Precaliente el horno a 400°.
6. En un tazón mediano, bata las claras de huevo a velocidad alta hasta que se espumen. Añada la crema tártara y continúe batiendo hasta que se formen picos. Añada el resto 1/4 de tasa de Splenda® y bata hasta que se formen picos firmes.
7. Extienda el merengue sobre el relleno del pai, sellándolo con el filo de la masa. Hornee por 10 minutos o hasta que el merengue se dore.
8. Saque del horno y enfríe por 1 hora. Refrigere por 3 horas antes de servir.

Por porción:

167 calorías

8 gramos de grasa

4 gramos de proteína

44% de calorías de grasa

20 gramos de carbohidratos

110 gramos de colesterol

0 gramos de fibra

164 mg de sodio

Nota: Las masas de pai varían de 80 a 150 calorías por porción. Lea la etiqueta para seleccionar la de menos calorías. Los cálculos mostrados arriba se basan en una masa de pai de 90 calorías por 1/8 de pai.

Actualización Médica

Glucovance® es una medicina oral que contiene dos tipos de medicamento para rebajar la glucosa en la sangre: sulfonilurea (glyburide ®) y biguanide (metformin ®). Su médico talvez comience recetándole Glucovance® si usted ha estado ya tomando estas dos medicinas por separado. Es mucho más conveniente tomar una sola pastilla que dos.

Su médico también puede comenzar recetándole Glucovance® si usted ya ha estado tomando una de estas dos medicinas y no ha podido alcanzar su índice óptimo de glucosa en la sangre.

Un posible efecto secundario de la Glucovance® es la hipoglicemia o bajo nivel de glucosa en la sangre. Si esto ocurre, su médico puede discontinuar la Glucovance® y probar Metmorfin® sola. Su médico puede también discontinuar el Glucovance® si usted muestra problemas con los riñones o el hígado, si usted tiene una cirugía planeada, o si usted tiene alguna enfermedades como la influenza que causa pérdida de mucho líquido corporal por vómito o diarrea.

Hable con su médico siempre que su medicina cambia. No cambie la dosis a voluntad ni discontinúe una medicina sin consultar con su médico. Recuerde revisar la glucosa de su sangre para que usted y médico puedan comprobar la efectividad de la medicina que está tomando.

Nuevos Recursos

Puede encontrar más información sobre la nueva Pirámide Guía de Alimentos en la página web

www.mypyramid.gov

o escribiendo a:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
3101 Park Center Drive
Room 1034
Alexandria, VA 22302-1594

La Asociación Nacional de la Diabetes tiene un servicio de Tablero de Mensajes en su página web. Este Tablero de Mensajes permite a las personas con las mismas inquietudes o tipo de diabetes “conversar” con personas que tienen inquietudes similares. La Asociación Nacional de la Diabetes no monitorea los mensajes del tablero y advierte a todos los usuarios a consultar con sus médicos para saber si la información obtenida es correcta. Cualquiera puede leer los mensajes puestos en el tablón, pero para poner un mensaje o responder, usted necesita registrarse. Visite www.diabetes.org y haga click e