

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

Hipertensión es el nombre médico para la presión arterial alta. La presión arterial refleja la fuerza que tiene la sangre al ser bombeada por las arterias (pálpitos del corazón) y cuando descansa (entre los palpitos). Aunque puede parecer que bastante fuerza es algo bueno, como haciéndose más fuerte, mucha fuerza pone estrés en las paredes de las arterias. La medida de la presión arterial muestra tanto los latidos del corazón como los intervalos entre latidos. Esta fuerza de los latidos se llama presión sistólica y los intervalos entre latidos se llama presión diastólica. En la medida de la presión arterial, el número más alto es la presión sistólica y el más bajo es la diastólica.

Una medida de 120/80 o menos es considerada una presión arterial normal. Una presión mayor que la normal y menor de 140/90 es pre- hipertensión. Medidas de 140/90 o más se consideran alta presión arterial o hipertensión.

Las personas que sufren de diabetes y las personas con exceso de peso corporal son más propensas a sufrir de hipertensión. Es importante chequearse la presión arterial frecuentemente. Si usted se chequea su propia presión arterial y está alta, o aún con medida de pre-hipertensión, haga una cita con su médico.

La hipertensión no debe ignorarse y no ser tratada porque puede conducir a un ataque al corazón o un derrame cerebral. La hipertensión no tiene síntomas, así que frecuentemente se la llama asesino silencioso. La hipertensión no tiene curación, pero puede ser controlada y mantenida a un índice normal con una combinación de cambios en el estilo de vida y medicinas.

Diabetes y Comida

“Las comidas rápidas causan diabetes” es uno de esos titulares que es un poco verdad pero también no es verdad. La comida que se compra en un “restaurante de comidas rápidas” no causa diabetes. Sin embargo, mucha gente selecciona comidas con más alto contenido calórico de lo necesario cuando comen en este tipo de restaurantes porque la mayoría de estas comidas son de alto contenido calórico. El comer alimentos de alto

contenido calórico por un período de tiempo hace que las personas aumenten de peso, y el exceso de peso conduce frecuentemente a la diabetes. ¿Qué puede hacer usted para mantener las calorías bajas cuando come en un restaurante de comidas rápidas?

Evite comer las porciones grandes de cualquier alimento—evite en absoluto “super-agrandarse.”

Evite las comidas fritas, incluyendo las papitas fritas. Si estas son la única selección (o si usted en realidad las quiere) trate de compartirlas con un amigo o lleve la mitad de la porción a casa (¡recuerde ponerlas en el refrigerador!).

Las bebidas puede sumar muchas calorías. Pida bebidas pequeñas, de dieta, o agua.

Recuerde hacer de las comidas rápidas una cosa “de repente” y no una cosa de todos los días.

Ejercicio como parte de su vida

Diferentes organizaciones recomiendan diferentes cantidades o tipos de ejercicio. Una vez que usted ha decidido lo que quiere hacer, y tiene el ‘ok’ de su médico para hacerlo, entonces hable de la intensidad con la que usted tiene que esforzarse en esta actividad y por cuánto tiempo.

El esfuerzo que usted pone en la actividad es a veces llamado “intensidad.” Para asegurarse de que se está esforzando lo suficiente para ejercitar el corazón, muchos confían en las medidas de los latidos del corazón tomando el pulso en la arteria radial (muñeca) o la arteria carótida (cuello).

El pulso máximo es el número máximo de latidos por minuto cuando se esta haciendo ejercicio con un esfuerzo máximo. Un cálculo del pulso máximo se deriva de la ecuación: $220 - \text{edad en años} = \text{pulso máximo}$. Para calcular el pulso que debe alcanzarse cuando se hace ejercicio, a veces se usa la fórmula $\text{pulso máximo} \times \text{intensidad de ejercicio}$. La intensidad puede ser de 30 a 80 por ciento, dependiendo de la forma y salud del individuo. Por ejemplo, si una persona tiene 65 años de edad y apenas está comenzando un régimen de ejercicio, el médico puede sugerir una intensidad de 30%. El pulso debe ser de $220 - 65 = 155$. $155 \times 0,30 = 46.5$ o 47 latidos por minuto.

Recetas para probar

Rápidos escones con pasas - 8 porciones

- 2 tasas de mezcla de hornear Bisquick®
- 3 cucharadas de Splenda®
- 1/3 de tasa de pasas
- 1 cucharadita de canela
- 1/3 de tasa de leche desgrasada

1 huevo aceite sin grasa para rociar

1. Precaliente el horno a 425°. Rocíe una fuente para hornear galletas con el aceite sin grasa.
2. Mezcle todos los ingredientes hasta que se forme una masa suave. Extienda la masa en la fuente en un círculo de 8 pulgadas (puede usar papel encerado para moldear y expandir). Corte la masa en 8 cuñas sin cortar completamente.
3. Hornee por 10 a 12 minutos hasta que se dore ligeramente.

Contenido Por Porción:

161 calorías
4 gramos de proteína
27 gramos de colesterol
25 gramos carbohidratos
5 gramos grasa
29 % calorías de grasa
1 gramo de fibra
378 mg de sodio

Nota: Los escones son normalmente secos. Para añadir humedad y ablandar los escones, sirva con 2 cucharadas de crema batida ligera como cobertura (20 calorías, 2 gramos de carbohidratos, 1 gramo de grasa) o 2 cucharadas de yogurt sin grasa de vainilla (20 calorías, 4 gramos de carbohidratos, 1 gramo de proteína) o pruebe el baño sin azúcar:

¼ de tasa de leche desgrasada en polvo
¼ de tasa de Splenda®
¼ de tasa de maicena
¼ de tasa de agua hirviendo

1. Mezcle bien los ingredientes secos.
2. Añada el agua hirviendo y mezcle bien.
3. Gotee 2 cucharadas del baño sobre cada escón.

Contenido Por Porción:

26 calorías
1 gramo de proteína
0 gramos de colesterol
6 gramos carbohidratos
0 gramos grasa
0 % calorías de grasa
0 gramos de fibra
12 mg de sodio

Actualización Médica

Si usted va a viajar por avión, aquí le damos unos cuantos consejos prácticos concernientes a su medicina y los procedimientos de seguridad:

- Notifique al oficial que usted padece de diabetes y que lleva un suplido de medicinas consigo.
- Identifique su insulina claramente.
- Las jeringuillas no usadas deben estar marcadas claramente y junto con su insulina.
- Pida una inspección visual o manual si usted usa un bomba de insulina y no desea pasar por la puerta de seguridad (los fabricantes de las bombas aseguran que las bombas pueden pasar sin problema por las puertas de control).
- Mantenga su medicina y utensilios asociados en una bolsa separada de sus otras pertenencias.
- Para prevenir contaminación o daño de su medicina y/o otros materiales médicos delicados en los puestos de control de seguridad, se le pedirá que usted desempaque, muestre, y vuelva a empaclar su propia medicina y los utensilios asociados durante el proceso de inspección visual.
- Cualquier medicina o utensilios asociados que no puedan ser claramente identificados deberán ser sometidos para una inspección por rayos X.

Nuevos Recursos

Hay un nuevo decreto de la ley del Impuesto a la Renta para crear un Fondo de Contribución para Investigaciones de la Diabetes. El público puede ahora hacer contribuciones directamente indicando en su formulario de Impuesto a la Renta la cantidad que desea donar. La donación se recauda aumentando el total del impuesto que el donante debe o reduciendo su reembolso. El dinero recaudado pasa al Departamento de Servicios Humanos (DHS) para proveer becas de investigación sobre la diabetes.

Desde el 23 de mayo hasta el 23 de agosto del 2005, la Administración de Seguridad de Tránsito conducirá una encuesta de Satisfacción del Cliente con Desventajas Médicas e Impedimentos. Esta encuesta incluye también a los diabéticos. La diabetes es considerada como un “impedimento escondido.” Si usted desea participar en la encuesta, por favor entre a la página web:

<http://websurveyor.net/wsb.dll/29926/pwd.htm>