

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

Si usted padece de diabetes, recuerde cuidar sus ojos. La diabetes es la causa principal de la ceguera, que en muchos casos puede ser prevenida.

La retinopatía (enfermedad de la retina) afecta los pequeños capilares de la retina del ojo, resultando en un escape de sangre y líquido. Esto también puede causar una disminución del suministro de oxígeno a los ojos. El daño a los capilares es mayor cuando los niveles de glucosa de la sangre han permanecido altos por largos períodos de tiempo.

El primer paso en la prevención de retinopatía es rebajar la glucosa de la sangre a su nivel ideal. Aún más, si usted ya tiene una enfermedad de los ojos, rebajar la glucosa de la sangre puede disminuir el avance de la enfermedad.

Sus ojos también se mantendrán más saludables si usted puede mantener su presión arterial normal. Si usted padece de diabetes, sepa los niveles de glucosa en la sangre y de su presión arterial. La presión arterial alta aumenta el flujo de sangre a los ojos, pero el flujo de sangre es usualmente turbulento y más propenso a coagularse anormalmente.

Asegúrese de consultar a un médico para la vista (oftalmólogo) con experiencia y con conocimiento de la diabetes. Usted debe hacerse un examen de ojos dilatados cada año. El médico puede informarle cuál es la presión dentro de sus ojos. El podría estimar sus riesgos de sufrir enfermedades de los ojos observando su presión intraocular y su presión arterial para calcular la presión arterial media (MAP). Algunos médicos usan este valor en una ecuación matemática para calcular el riesgo de enfermedad de los ojos. ¡Haga una cita ahora mismo para hacerse un examen!

Diabetes y Comida

Con la llegada del otoño, una nueva cosecha de frutas y hortalizas está esperando para llenar nuestros platos. Los colores rojo y anaranjado de las hortalizas son buenos indicadores de que las hortalizas son una magnífica fuente de carotenóides.

Los carotenoides son pigmentos producidos por las plantas. Este grupo de pigmentos incluye el beta-caroteno, la luteína, la zeaxantina y el licopeno. Aunque el beta-caroteno puede dividirse para producir vitamina A, la luteína, la zeaxantina y el licopeno no tienen esta habilidad. Los investigadores creen que estos carotenoides tienen su propio trabajo que realizar en el cuerpo.

Las investigaciones con el licopeno han estado concentradas en el cáncer de la próstata, pero aun no hay ningunas conclusiones. Aunque se puede obtener suplementos de licopeno, y no ha habido reportes de efectos tóxicos, los científicos y nutricionistas sugieren que la mejor manera de incluir licopeno en la dieta alimenticia es consumir frutas y hortalizas rojas.

Los tomates son particularmente ricos en licopeno. El licopeno da el color rojo a los tomates, la toronja roja, la sandía, y la guaba.

Ejercicio como parte de su vida

Los ejercicios isométricos son las contracciones de los músculos grandes. Cuando usted ajusta los músculos del estómago, eso es una contracción isométrica. Los ejercicios isométricos se realizan sin mover las coyunturas. Otro ejemplo de ejercicio isométrico es cuando se empuja contra el marco de una puerta mientras se contrae el hombro y los músculos del brazo.

Los ejercicios isométricos no son tan buenos para el corazón como correr o trotar. Correr y trotar son ejercicios aeróbicos que aumentan la circulación. Más importante aún, los ejercicios isométricos pueden aumentar la presión arterial y las personas que padecen de hipertensión o enfermedades cardiacas no deben realizar esta clase de ejercicios. La importancia de los ejercicios isométricos es que en realidad uno no tiene que moverse—uno solamente que “contraer” los músculos. Estos no son probablemente los mejores ejercicios para las personas diabéticas. Asegúrese de que su médico está enterado de su rutina de ejercicios. Si usted pertenece a un club gimnasio o a un programa de ejercicios de la comunidad, asegúrese de informarles de su estado de salud. ¡Seleccione las actividades de las que usted goce y que sean beneficiosas para su salud!

Recetas para probar

Salsa fácil

6 tazas; 12 porciones de ½ taza
2 libras de tomates Roma, como 14
2 latas de chiles verdes, picados
½ cucharadita de comino
2 dientes de ajo, molido
1 tasa de cilantro, picado
2 cucharadas de aceite de oliva
Salsa Tabasco al gusto

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Refrigere.

Puede servirse con hojitas de tortilla.

El análisis de nutrientes varía, pero en general, 1 onza es aproximadamente 4 hojitas.

1 onza de hojitas regulares
142 calorías
2 gramos de proteína
0 gramos de colesterol
18 gramos carbohidratos
7 gramos grasa
47 % calorías de grasa
0 gramos de fibra
150 mg de sodio

1 onza de hojitas de 95% libres de grasa

120 calorías
2 gramos de proteína
0 gramos de colesterol
23 gramos carbohidratos
2 gramos grasa
11 % calorías de grasa
1 gramo de fibra
170 mg de sodio

1 onza de hojitas de tamaño de bocado – como 24 hojitas

140 calorías
2 gramos de proteína
0 gramos de colesterol
17 gramos carbohidratos
8 gramos grasa
50 % calorías de grasa
1 gramo de fibra
110 mg de sodio

Actualización Médica

Las medicinas sin receta normalmente no lo curan pero si le pueden hacer sentirse mejor. Si usted tiene diabetes, ¿puede usted tomar con confianza medicinas no recetadas?

Generalmente, si una medicina no debe ser tomada por alguien que padezca de diabetes, esto está indicado en la etiqueta o en las instrucciones. Esta situación ocurre más con medicinas para la tos o para resfríos. El único modo seguro de saber es leer la etiqueta o hablar con su médico antes de tener tos o contraer un resfrío, de modo que usted pueda saber cuando necesita lo que puede tomar con confianza. Los consultorios de los médicos se llenan más y más a medida que la estación de la influenza progresa. A veces un vaporizador puede ayudarle con la tos y permitirle descansar bien por la noche.

Para la garganta adolorida existen varias pastillas o atomizadores. Si el dolor de garganta persiste, hable con su médico respecto a un cultivo de su garganta.

Si al dolor de garganta le acompañan dolores del cuerpo, un acetaminógeno (como Tylenol) o ibuprofeno (como Advil) pueden ayudarle. Para prevenir doble dosis accidental verifique que la medicina para la tos o el resfrío no contengan estos productos.

Nuevos Recursos

Conquering Diabetes: A Cutting-Edge, Comprehensive Program for Prevention and Treatment por Anne Peters, MD. Publicado por Hudson Street Press, New York, NY, 2005. Este libro empastado de 349 páginas cuesta de \$16 a \$24.

The Complete Guide to Carb Counting, second edition por Hope S. Warshaw and Karmen Kulkarni. Edición rústica de 240 páginas. American Diabetes Association, 2004. De \$12 a \$17.

Guide to Healthy Restaurant Eating, third edition por Hope S. Warshaw, RD, CDE. 730 páginas. American Diabetes Association, 2005. Aproximadamente \$18.

The Diabetes Carbohydrate & Fat Gram Guide, third edition por Lea Ann Holzmeister, RD, CDE. 504 páginas. American Diabetes Association, 2005. Aproximadamente \$15.