

## **Diciembre 2005 / Enero 2006**

### **Diabetes – El punto de vista médico**

Las úlceras en los pies son dolorosas. Son más comunes en quienes padecen diabetes. El riesgo de tener una úlcera en los pies es mayor en el caso de los diabéticos cuya glucosa en sangre no está en los niveles recomendables. Otros factores de riesgo son:

- Daños en los tejidos nerviosos de los pies, piernas o dedos con pérdida de sensación (neuropatía periférica).
- Aumento de presión en algunas partes del pie causadas por deformidades o movilidad del tobillo limitada.
- Lastimaduras en los pies, causadas por accidentes o roce constante de los zapatos e irritación.

Quienes padecen diabetes deben someterse a un control anual de pies. Este debe incluir una evaluación de la humectación o grietas en la piel, la examinación de la uñas y de la posibilidad de que haya deformidades en el pie, el control del flujo sanguíneo adecuado y la detección de sensaciones.

Para evaluar las sensaciones, el médico generalmente utiliza un alambre muy delgado del grosor de una tanza denominado monofilamento. El médico toca con el monofilamento la parte inferior del pie en cuatro a nueve puntos diferentes. El monofilamento no es cortante, y la presión que el médico ejerce con este elemento en el pie no es la suficiente como para penetrar la piel y causar el sangrado. Quienes tengan sensibilidad podrán sentir todos los pinchazos. Por otra parte, si es que hay señales de neuropatía, los pinchazos en el pie no serán advertidos.

Otra forma de evaluar las sensaciones es por medio de un diapasón o de algún otro elemento que vibre. Es sumamente aconsejable que los diabéticos se sometan a un control anual para evaluar el riesgo de desarrollar úlceras en los pies, cualquiera que fuera el instrumento utilizado.

### **La diabetes y los alimentos**

Las comidas para las fiestas de fin de año son muy tentadoras. Como parte esencial de estas festividades la comida debe ser protagonista, debe verse bien, oler bien y saber bien. Quienes padecen diabetes no deben simular que no van a probar estas comidas especiales. La costumbre de creer que lo que comimos sin planear previamente no cuenta no es cierta y puede desencadenar en niveles altos de glucosa en sangre que se van acumulando de una fiesta a otra. A continuación, se mencionan algunas pautas para organizar las comidas festivas de los diabéticos:

- Elija porciones más pequeñas de alimentos hipercalóricos, incluso si esto implica dejar algo en el plato.

- Intente planear cuándo y dónde disfrutará de las comidas festivas para no terminar disfrutando “accidentalmente” de estas comidas varias veces más en un mismo día.
- Si la comida especial no resulta tan buena como parecía, no la termine. Reserve esas calorías o carbohidratos para otra ocasión.
- Planee realizar otras actividades en eventos sociales además de comer, incluso si esto implica ayudar a limpiar, presentarse ante gente que no conoce o iniciar un juego de cartas.

## **El ejercicio como parte de la vida cotidiana**

Muchos gimnasios y centros deportivos cuentan con entrenadores físicos personales, algunos profesionales. ¿Sabía que existen distintos tipos de certificaciones profesionales?

El Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine, ACSM) certifica entrenadores. El requisito para obtener la certificación del ACSM es un título de grado medio en fisiología deportiva o similar. La mayor parte de la capacitación que ofrece este programa tiene una orientación médica o clínica y abarca lo que todo entrenador necesita para trabajar en rehabilitación de pacientes con problemas cardíacos.

El Consejo Estadounidense de Ejercicio (American Council on Exercise, ACE) también certifica entrenadores personales, entrenadores grupales, entrenadores capacitados para contribuir con el control de peso y especialistas en ejercicios clínicos.

Las dos organizaciones antes mencionadas son las más conocidas en lo que respecta a la capacitación de entrenadores, pero no son las únicas. Muchos organismos más otorgan certificaciones en este ámbito. Si usted planea trabajar con un entrenador personal, averigüe si tiene alguna certificación y, en caso de que la tenga, pregunte quién se la otorgó.

## **Recetas para probar**

### **Chutney de arándanos**

5 ¼ porciones

#### **Ingredientes:**

1 taza de arándanos  
 ½ cucharadita de clavos de olor molidos  
 1 taza de agua  
 ¼ taza de cebolla picada fino  
 2 cucharadas de Splenda®  
 ¼ taza de apio picado fino  
 ½ cucharadita de jengibre rallado  
 1 manzana mediana, pelada y picada  
 ½ cucharadita de canela

## **Instrucciones:**

1. Cocine a fuego lento en una olla todos los ingredientes excepto la manzana durante 15 minutos, revuelva de vez en cuando.
2. Agregue la manzana picada y cocine durante 5 a 10 minutos más.
3. Deje enfriar. Sirva para acompañar pavo, pescado o cerdo.

Nota: Este es un chutney agrio. Para hacerlo más dulce, agregue más Splenda®.

Por porción:

**Calorías** 30

**Grasa** 0 gramos

**Proteínas** 0.5 gramos

**Calorías de grasas** 0%

**Carbohidratos** 8 gramos

**Colesterol** 0 gramos

**Fibras** 2.5 gramos

**Sodio** 11 mg

## **Papas horneadas**

8 porciones

- 1 1/3 taza de papas deshidratadas para puré instantáneo
- 1/3 taza de queso parmesano
- 1 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de ajo picado
- 2/3 taza de leche descremada
- 16 trozos de papas congeladas (de un envase de 24 onzas)
- 1 taza de crema ácida sin contenido de grasa
- aerosol para cocinar sin contenido de grasa

1. Caliente el horno a 400°. Rocíe con aerosol para cocinar sin contenido de grasa una fuente para horno con capacidad para 2 cuartos de galón.
2. Haga hervir el agua en una olla. Agregue las papas deshidratadas y la leche descremada. Mezcle suavemente para preparar así el puré de papas.
3. Agregue la crema ácida, el queso parmesano y el ajo. Mezcle bien.
4. Coloque la preparación en la fuente para horno y luego coloque por encima los trozos de papas congeladas en forma de espiral.
5. Hornee durante 30 a 35 minutos.

Por porción:

**Calorías** 121  
**Grasa** 3 gramos  
**Proteínas** 5 gramos  
**Calorías de grasas** 20%  
**Carbohidratos** 20 gramos  
**Colesterol** 6 gramos  
**Fibras** 1 gramo  
**Sodio** 227 mg

## **Actualización sobre medicamentos**

En la actualidad se está evaluando una droga nueva para el tratamiento de la diabetes. Se trata de la *Liraglutida*. Está basada en una hormona natural denominada péptido similar glucagón 1 (GLP-1). Cuando una persona come, se libera GLP-1 del tracto intestinal. Sirve para mantener la glucosa en sangre en niveles normales ya que:

- Promueve la síntesis y liberación de insulina desde el páncreas.
- Baja el nivel de glucagón en sangre, hormona que normalmente estimula la producción de glucosa y la liberación desde el hígado.
- Promueve la sensación de saciedad ya que hace más lento el vaciado del estómago.

La eficacia de la hormona natural GLP-1 no dura demasiado. La *Liraglutida* está hecha para durar todo el día. Ya que también produce una sensación de saciedad, la *Liraglutida* puede ayudar a prevenir el aumento de peso.

La *Liraglutida* ha sido probada en animales y humanos, pero se necesitan más pruebas para que pueda considerarse segura y eficaz. Sin embargo, es posible que se lance al mercado en el 2006.

## **Recursos nuevos**

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos está alertando a los proveedores de atención sanitaria y a los pacientes acerca de un problema con los medidores de glucosa en sangre fabricados por Abbott Diabetes Care, Alameda, California. La unidad de medida en estos dispositivos puede cambiarse de una a otra. Esto resulta confuso y peligroso para el usuario. Estos aparatos muestran los resultados obtenidos tanto en la medida estándar utilizada en los Estados Unidos, miligramos por decilitro o mg/dL, como en la medida estándar internacional, milimoles por litro o mmol/L. La unidad de medida en estos aparatos puede cambiarse por accidente de una a otra. El cambio puede ocurrir cuando el usuario fija la hora y la fecha del medidor, o si el aparato se cae, o después del cambio de baterías.

Abbott no ha solicitado la devolución de estos medidores de glucosa. Para obtener más información para reprogramar la unidad de medida en mg/dl, se recomienda leer el Manual para el usuario o comunicarse con Abbott Diabetes Care en el teléfono 1-800-553-4105 (las 24 horas del día) o visitar la página web [AbbottDiabetesCare.com](http://AbbottDiabetesCare.com). Quienes

crean haber utilizado la unidad de medida incorrecta y estén preocupados, deberán contactarse con sus médicos.