

Consejos para Vivir con Diabetes

Febrero/Marzo 2006

En este Artículo:

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

Diabetes - Perspectiva médica

Hay una razón adicional para mantener la glucosa de su sangre bajo control - reducir el riesgo de una ¡enfermedad cardíaca!

El riesgo de una enfermedad cardíaca es 10 veces más alto en personas con diabetes. Nuevas investigaciones han demostrado que, las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta un 50% controlando la glucosa de su sangre. El control de la glucosa de la sangre se puede lograr si usted mismo revisa frecuentemente la glucosa de su sangre, tomando medicinas recetadas, haciendo elecciones saludables de alimentos, y manteniéndose físicamente activo/a. Manteniendo la glucosa en un nivel tan cerca del recomendado, las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de un ataque al corazón o un derrame.

Su doctor puede decirle si usted está manteniendo la glucosa de su sangre bajo control, al hacerle un examen de Hemoglobina A1c (HbA1c). La prueba de HbA1c refleja el nivel de glucosa de una persona en los últimos 2-3 meses. Las personas con diabetes deben tratar de mantener su nivel de HbA1c tan cerca al valor normal o sea 6 por ciento o menos.

Tomando decisiones saludables, manteniéndose físicamente activo/a y tomando medicinas recetadas pueden ayudarle a alcanzar o estar muy cerca de su nivel de HbA1c. Limite los alimentos altos en grasa y colesterol. Coma por lo menos 5 raciones de frutas y vegetales al día. Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos al día. Tome la medicina siguiendo las instrucciones de su médico familiar. Todas estas recomendaciones pueden ayudarle a lograr un mejor control de la glucosa de su sangre. Para la salud de su corazón, las personas con diabetes también deben revisar su colesterol y presión arterial regularmente, así como la glucosa de su sangre. Controlando la glucosa de su sangre, presión arterial, y el colesterol tan cerca de lo normal como sea posible, las personas con diabetes pueden hacer más fuerte a su corazón y vivir una ¡larga y saludable vida!

Diabetes y Comida

El método del plato es una herramienta simple y fácil para las personas con diabetes. Cuando coma fuera de casa, la Información Nutricional puede no estar fácilmente disponible. El método del plato puede utilizarse como guía en el planeamiento de la comida para las personas con diabetes. Para el almuerzo y cena:

1. Comience con un plato –de 9 pulgadas.
2. Dibuje una línea imaginaria a través del centro del plato.
3. Divida una de las mitades otra vez por la mitad, así se convierten en dos cuartos.
4. Llene un cuarto del plato con carbohidratos/harinas tal como arroz, pastas, papas, maíz, o guisantes.
5. Llene otro cuarto del plato con proteínas tal como carne, pescados, aves de corral, o tofu.
6. Llene la otra mitad del plato con vegetales no-almidonados tales como brócoli, zanahorias, pepinos, ensalada, tomates, y coliflor.
7. Luego, agregue un vaso de leche o un pedazo de fruta, y usted tiene una variedad de alimentos saludables.

Ejercicio como parte de su vida

¿Debe usted examinar la glucosa de su sangre antes de hacer ejercicios? Su médico puede aconsejarle examinar la glucosa de su sangre si usted:

- Tiene diabetes tipo 1
- Toma insulina
- Toma agentes hipoglicémicos orales que aumentan la secreción de insulina tal como sulfonilureas o meglitinidas
- Tiene historia de hipoglucemia (baja glucosa en la sangre)
- Algunas veces tiene niveles muy altos de glucosa en la sangre

Examinar la glucosa de su sangre le da a usted y a su médico familiar más información sobre cómo reacciona su cuerpo al ejercicio. Esta información hace más fácil recomendarle ciertos tipos de ejercicios, cuánto tiempo debe ejercitar, y qué tan fuerte debe ejercitar.

Su doctor puede recomendarle que examine la glucosa de su sangre:

- Alrededor de 30 minutos antes de ejercitar,
- Justo antes de ejercitar,
- Después de hacer ejercicios por 30 minutos,
- Y cuando termine de hacer ejercicios

Si el nivel de la glucosa de su sangre es menor de 70 mg/dl, una merienda de 15 gramos de carbohidratos puede elevar el nivel de la glucosa de su sangre. Examine su nivel otra vez en 15 minutos. Si sigue siendo bajo, coma otra vez y examine su nivel hasta que la glucosa de su sangre esté cerca de 100 mg/dl. Luego, hable con su médico para ajustar sus medicamentos de manera que no necesite comida adicional en el futuro.

Recetas para probar

Sopa de espinaca y mariscos

6 tazas de caldo de pollo sin grasa
1 taza de agua
1 cucharada de salsa de soya
½ cucharada de jengibre picado
½ cucharada de ajo picado
1- ½ onzas de espagueti
4 tazas de hojas de espinaca picada

10 porciones de 1 taza

12 onzas de filete de pescado sin piel
(llamados lenguados)
8 onzas de camarón pequeño cocido
1 taza de pepino pelado rebanado
8 onzas de hongos o champiñones rebanados
¼ taza cebollas verdes picadas

1. Caliente el caldo, agua, salsa de soya, jengibre, y ajo en una cacerola hasta hervir.
2. Corte la pasta en pedazos de 1 pulgada y agréguela a la mezcla de caldo; baje el fuego y hervor hasta que se cocine la pasta, alrededor de 4 minutos.
3. Corte el pescado en cubos de ½ pulgada. Agregue el camarón, pescado, pepino, champiñones, y cebollas verdes al caldo; hiérvalos hasta que el pescado se divida al tocarlo con un tenedor, cerca de 2 minutos.
4. Agregue y revuelva la espinaca. Sirva caliente.

Por porción:

Calorías	73	grasa	1 gramo
Proteína	11 gramos	calorías de grasa	13%
Carbohidratos	6 gramos	colesterol	42 gramos
Fibra	1 gramo	sodio	796 miligramos

Pan de Mollete inglés en microondas cada una

Harina de maíz
5 tazas de harina
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
Aerosol sin grasa para cocinar

2 panes, 13 rebanadas de 26 porciones

¼ cucharadita de bicarbonato
2 ¼ onzas de levadura en paquete
2 tazas de leche desnatada
½ taza de agua

1. Rocíe el aerosol sin grasa en 2 cacerolas para microondas, espolvoree un poco de harina de maíz.
2. Combine 4 tazas de harina, azúcar, sal, bicarbonato y levadura en un tazón grande.
3. Combine el agua y leche, calentándolos hasta que estén bien calientes, pero que no hiervan. Agréguelos a la mezcla seca y bátalos bien. Agregue la harina restante.
4. Divida la masa en dos, poniendo una mitad en cada cacerola. Espolvoree con harina de maíz. Cúbralos y póngalos en un microondas a 50% de potencia por 1 minuto. Deje reposar la masa por 15 minutos. Repita el proceso de calentar y reposar.
5. Ponga en el microondas a alta potencia por 6 ½ minutos Deje que enfríe; corte en rebanadas; sirva tostadito.

Por porción (1 rebanada):

Calorías	98	Grasa	0 gramos
Proteína	3 gramos	Calorías de grasa	0%
Carbohidratos	20 gramos	Colesterol	0 gramos
Fibra	1 gramo	Sodio	112 miligramos

Actualización Médica

La diabetes a menudo causa daño a los vasos sanguíneos pequeños y conduce a la enfermedad de los ojos (retinopatía), daño nervioso (neuropatía), y enfermedad del riñón (nefropatía). Una nueva medicina inicialmente probada con efectos positivos en la prevención del daño nervioso o tratamiento del tejido nervioso, también se está probando para ver los efectos en ojos y riñones. La medicina Ruboxistaurin es el tipo que inhibe cierta enzima que se cree hace mucho daño a los vasos sanguíneos pequeños. Un estudio experimental pequeño con personas que tenían diabetes y altos niveles de albúmina en su orina demostró resultados favorables. Los altos niveles de albúmina en la orina se asocian a una reciente enfermedad del riñón. Los que tomaban Ruboxistaurin tenían menos albúmina en su orina después de 1 mes de estar tomando la medicina. Sin embargo, hubo efectos secundarios, siendo el más común la hipertensión (tensión arterial alta). Debido a que este fue un pequeño estudio, la medicina será probada otra vez, varias veces antes de que esté disponible para el tratamiento o la prevención de la enfermedad del riñón en personas con diabetes.

Noticias Y Recursos

Si usted tiene diabetes, su doctor debe examinarle sus ojos o referirle a un oculista u oftalmólogo, regularmente. Este consejo puede ser especialmente cierto para las personas que toman Avandia o Avandamet como un agente hipoglucémico oral para ayudarles a controlar la glucosa de su sangre. Estas medicinas pueden aumentar la inflamación. Aunque es raro, esta inflamación puede ocurrir en la parte de atrás del ojo. Si usted está tomando estas medicinas y observa cambios en su vista o no se ha hecho un examen de ojos recientemente, hable con su médico.

El Centro de Control de Enfermedades (CDC en inglés), ha compilado muchos recursos de salud y seguridad contra huracanes en inglés y español y muchos otros idiomas. Por ejemplo, *Seguridad de las Medicinas Expuestas a Condiciones de Huracán* se puede ver en www.fda.gov/cder/emergency/default.htm Esta publicación discute cómo desechar medicinas que han tenido contacto con inundaciones o agua contaminada. En caso de una necesidad urgente de medicinas para salvar vidas, si el recipiente de la medicina está contaminado, pero su contenido parece no dañado (las pastillas están secas), las pastillas pueden utilizarse hasta que se obtenga un reemplazo.

La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece programas educativos, asistencia y materiales a todos sin importar raza, color, nacionalidad, edad, sexo o discapacidad.