

Abril 2006/ Mayo 2006

Diabetes –El punto de vista médico

¿Su nivel de glucosa en sangre es algo elevado? No le han dicho que tiene diabetes, pero ¿debería estar preocupado?

Sí, debería preocuparse incluso si su nivel de glucosa en sangre estuviera solamente un poco elevado. El nivel normal de glucosa en sangre es 100 mg/dL después de 12 horas o más de ayuno. Los niveles de glucosa en sangre de 100 a 125 mg/dL indican una pre-diabetes. Algunos describirían esto como “algo elevado” o, a veces, “en el límite de la diabetes”.

Aunque la diabetes no se diagnostica hasta que el nivel de glucosa en sangre en ayunas supera los 125mg/dL, a la pre-diabetes con un nivel de glucosa en sangre algo elevado, generalmente, le sigue un diagnóstico de diabetes.

La diabetes puede prevenirse cuando se toman las medidas necesarias en la etapa de pre-diabetes. Generalmente, esto implica seguir una dieta balanceada y reducir el tamaño de las porciones. Las personas con pre-diabetes pueden lograr que su nivel de glucosa en sangre vuelva a valores normales siguiendo una dieta sana, haciendo ejercicio y bajando de peso.

Los expertos recomiendan que las personas que están excedidas en peso y que padecen pre-diabetes pierdan de un 5 a un 10% de peso corporal total. Por lo tanto, en el caso de una persona que pesa 180 libras, eso sería de 9 a 18 libras. Quizás no alcanzaría el peso corporal ideal para su altura, pero incluso esta pérdida de peso podría contribuir a bajar el nivel de azúcar en sangre.

La diabetes y los alimentos

Muchas personas excedidas en peso comen porque están aburridas o estresadas. De hecho, muchas personas comen aunque no estén realmente hambrientas. Muchos comen, simplemente, porque llega la hora de comer o porque comer es una forma de hacer sociales.

Todas estas razones, que no tienen nada que ver con el hambre, pueden transformarse en impedimentos para bajar de peso. Para vencer estos impedimentos, primero piense en la razón por la que ayer comió todo lo que comió. Posiblemente, la comida haya sido tentadora; simplemente, haya estado a su alcance; o, quizás, haya comido para no desperdiciar las sobras. Para bajar de peso deberá planear estrategias para sobreponerse a estas barreras.

Para estar más atento a lo que come y a la razón porque lo hace, llevar un diario de comidas podría resultarle útil. También es bueno consultar con un dietólogo diplomado. El dietólogo podrá ayudarle a planear sus propias estrategias para vencer sus

impedimentos personales y bajar de peso. Juntos podrán armar un plan de comidas que se adecue a su forma de vida.

Para ubicar a un nutricionista profesional en donde usted reside, visite la página web de la Asociación Estadounidense de Dietética www.eatright.org. Haga clic en el enlace en el ángulo superior derecho de la pantalla “Find a Nutrition Professional” (Buscar un nutricionista profesional).

El ejercicio como parte de la vida cotidiana

La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda las caminatas como una buena forma de hacer ejercicio para quienes padecen diabetes y no hayan sido particularmente activos antes. Posiblemente, será difícil comenzar. Sin embargo, cada paso será importante.

No es necesario iniciar el nuevo plan de actividades con una meta de 30 minutos de actividad casi todos los días. Comenzar con 10 minutos de caminata por día es, posiblemente, la mejor manera para iniciarse gradualmente en esta actividad. Comprométase a caminar 10 minutos después del almuerzo todos los días. Una vez que haya alcanzado esta meta, sume 5 minutos más o agregue una caminata después de cenar.

Recuerde consultar con su equipo de atención sanitaria antes de iniciar cualquier rutina de actividad física nueva para asegurarse de que no haya alguna otra complicación física a tener en cuenta. El estiramiento antes de iniciar cualquier actividad física, incluso las caminatas, le dará más flexibilidad y ayudará a mejorar el paso.

Los pies son una parte muy importante del programa de actividad física. Revise sus pies antes y después de caminar. Esté atento a los dolores y a las ampollas. Use calzado cómodo y disfrute de la caminata.

Recetas para probar

Pollo a la vasca

6 porciones

1.6 libras de pechuga de pollo deshuesada sin piel

1 cucharada de aceite de oliva

Condimentos:

2 cucharaditas de páprika

1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de cebolla picada

½ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de tomillo deshidratado

½ cucharadita de orégano deshidratado

1. Mezcle todos los condimentos en un recipiente de plástico con tapa. Agregue el pollo y sacuda el recipiente hasta que el pollo quede cubierto de condimentos. Refrigere durante dos horas como mínimo. Durante ese tiempo continúe moviendo el recipiente de vez en cuando para seguir recubriendo el pollo de condimentos.
2. Ponga aceite en una sartén antiadherente. Agregue el pollo y cocínelo hasta que se dore. Agregue 2 cucharadas de agua y tape para que el pollo se cocine al vapor, aproximadamente 20 minutos.

Por porción:

Calorías 218

Grasa 6 gramos

Proteínas 36 gramos

Calorías de grasas 25%

Carbohidratos 3 gramos

Colesterol 93 gramos

Fibras 0 gramo

Sodio 77 mg

Parfait de bayas y yogur

4 porciones

2 galletas de harina de trigo sin cerner (8 secciones)

1 taza de yogur descremado endulzado con algún endulzante bajas calorías

1 paquete de bayas congeladas, sin azúcar (aproximadamente 2-1/4 tazas)

1 taza de cobertura batida sin contenido de grasa

1. Coloque las galletas en una bolsa cerrada o entre dos hojas de papel de cera. Aplaste las galletas para hacerlas migas.
2. Descongele las bayas enjuagándolas con agua o en el microondas según las instrucciones del envase.
3. Coloque una cucharada de migas de galleta en el fondo de un parfait o copa de vino. Con una cuchara, agregue 1/4 de taza de yogur, después 1/4 de bayas en cada uno de los 4 recipientes. Agregue 1/4 de taza de la cobertura y espolvoree con el resto de las migas de galletas.

Por porción:

Calorías 120

Grasa 1 gramo

Proteínas 3 gramos

Calorías de grasas 6%

Carbohidratos 25 gramos

Colesterol 1 gramo

Fibra 3 gramos
Sodio 86 mg

Actualización sobre medicamentos

Avandaryl es un medicamento hipoglucemiante oral nuevo para quienes padecen diabetes del tipo 2. Está aprobado por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos y está a la venta desde enero.

Avandaryl es un medicamento combinado. Combina otros dos tipos de medicamentos en una sola dosis. *Avandaryl* combina glimepirida y rosiglitazona (una clase de sulfonilurea con una clase de tiazolidinadiona). De esta forma, *Avandaryl* estimula el páncreas para que libere insulina y, a la vez, hace que las células musculares sean más sensibles a la insulina.

El uso de *Avandaryl* con insulina no está aprobado y no es adecuado para cualquier paciente. Entre los efectos secundarios se incluye la hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre), la fatiga, el aumento de peso y el edema macular. Su médico deberá controlar sus funciones cardíacas y renales antes de recetar este medicamento.

Noticias y recursos

La incidencia de la diabetes aumenta día a día. Afecta no sólo a quienes padecen diabetes, sino también a aquéllos que los rodean. Este sitio se concentra principalmente en el papel que tiene la alimentación en el tratamiento de adultos diabéticos. Los alimentos pueden tener un efecto radical en el control de la diabetes. La administración de los alimentos puede ser muy confusa. Se ha desarrollado un sitio web nuevo de Extensión www.urbanext.uiuc.edu/diabetes2/ para ayudar a las personas a lograr manejar sus comidas adecuadamente.

La Red de información para el control de peso es un sitio web que ofrece información científica sobre el control de peso, obesidad, actividad física y temas sobre nutrición relacionados. Está dirigida al público en general, profesionales de la salud, medios de comunicación y miembros del Congreso. Una de las publicaciones disponibles, *Choosing a Safe and Successful Weight Loss Program (Cómo elegir un programa para bajar de peso seguro y eficaz)* resulta de mucha utilidad para quienes padecen pre-diabetes. Visite el sitio web win.niddk.nih.gov/index.htm y elija el enlace “publicaciones”.