

# Agosto /Septiembre 2006

## Diabetes – El punto de vista médico

### **Síndrome metabólico: ¿Por qué debe ser causa de preocupación?**

El síndrome metabólico es un conjunto de factores de riesgo que indican que existe la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o diabetes. Los factores de riesgo son el sobrepeso (especialmente en la zona del estómago), la presión arterial alta o el nivel de glucosa en sangre alto. Si se los toma por separado, estos factores de riesgo no resultan demasiado preocupantes, pero combinados indican que quien los padece tiene el doble de posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular o el triple de posibilidades de morir que una persona sana.

### **¿Qué es el síndrome metabólico? Es la presencia de tres o más de los factores que se mencionan a continuación:**

- Circunferencia abdominal que excede las 40 pulgadas en el caso de los hombres y las 35 pulgadas en el caso de las mujeres (medida justo sobre las caderas y alrededor del ombligo).
- Presión arterial por encima de 135/80 mg/dl.
- Triglicéridos en sangre por encima de 150 mg/dl.
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL) por debajo de 40 mg/L en el caso de los hombres y 50 mg/L en el caso de las mujeres.
- Niveles de glucosa en sangre en ayunas >100 mg/dl.

Lo ideal es visitar al médico para que analice estos factores de riesgo, ya que el síndrome metabólico puede prevenirse. Para reducir el riesgo de padecer síndrome metabólico se puede tener en cuenta lo siguiente:

- Hacer más actividad física.
- Bajar de peso.
- Mejorar la dieta.
- Eliminar los hábitos dañinos como fumar.

## **La diabetes y los alimentos**

Antes de fijarse una meta para mantener el nivel de glucosa en sangre en valores normales o para bajar de peso, lo ideal es hacer un plan previo e ir controlando su evolución. Un buen plan es aquel que establece metas mensurables, alcanzables y razonables.

Restarle 1000 calorías a la dieta diaria y hacer ejercicio durante una hora, resulta muy difícil. Lo recomendable es reducir unas 200 calorías y, después, gradualmente, seguir bajando hasta alcanzar la meta deseada.

Una vez que logre seguir una dieta con la cantidad de calorías ideal para usted, esfuércese por mantenerla a diario. Consulte con un dietólogo para saber cuál es el objetivo que debe alcanzar en lo que respecta a la cantidad de calorías que debe ingerir por día y al ejercicio físico. También es recomendable tener un diario de comidas. Ir en busca de un dulce resulta más difícil cuando después hay que anotar que uno consumió 150 calorías.

La cantidad de calorías que se consumen por día no debe ser menor que 1200, especialmente en el caso de los diabéticos, salvo que estén bajo supervisión médica. Una dieta muy reducida en calorías puede hacer que el nivel de glucosa en sangre baje demasiado y eso es peligroso. Para lograr un verdadero cambio de estilo de vida, la dieta y la actividad física deben incorporarse gradualmente a la rutina.

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

### Ejercicio e hidratación

La actividad física y la hidratación resultan de suma importancia para los diabéticos. Es aconsejable tomar líquidos en cantidades adecuadas. La hidratación resulta clave para poder hacer actividad física sin correr riesgos. La actividad física debe convertirse en hábito. También puede convertirse en una actividad social divertida.

Todos debemos conocer las señales de deshidratación y de las enfermedades relacionadas con el calor. Las señales de deshidratación son:

- Mucha sed.
- Boca seca.
- Irritabilidad.
- Malestar general seguido de dolores de cabeza, debilidad, mareos, calambres y náuseas.

Si reconocemos las señales a tiempo, podremos aliviar la enfermedad. La deshidratación, cuando no se trata, puede desencadenar en problemas serios que requieren de atención médica. Cómprase una botella de agua y llévela dondequiera que vaya. Y, ¡a su salud!

## **Recetas para probar**

### **Cazuela del sudoeste (6 porciones)**

1-1/2 libra de carne de res molida, desgrasada al menos en un 80%  
1 taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa rallado  
1/2 taza de cebolla picada  
2 tazas de agua  
1 lata de salsa para enchiladas (10 onzas)  
3/4 taza de leche descremada  
1 cucharadita de orégano  
2 tazas de puré instantáneo (Sólo la papa disecada, no el puré preparado.)

1 (11 onzas) lata de choclo con pimientos rojos y verdes, ingredientes colados  
1 (4.5 onzas) lata de chiles verdes picados

1. Precaliente el horno a 400°. En una sartén, dore la carne molida con la cebolla. Desgrase.
2. Agregue la salsa para enchiladas y el orégano. Mezcle bien. Coloque la preparación en un recipiente con capacidad para 2 cuartos de galón (sin mantequilla ni aceite). Luego cubra la preparación con el choclo.
3. En una olla mediana, haga hervir el agua y la leche. Retire del fuego. Agregue el puré instantáneo. Agregue 1/2 taza de queso y chiles.
4. Coloque las papas sobre la preparación de choclo. Coloque el queso por encima.
5. Cocine en el horno durante 15 minutos aproximadamente, hasta que el queso se derrita.

*Por porción:*

**Calorías** 480

**Grasa** 24 gramos

**Proteínas** 31 gramos

**Calorías de grasas** 46%

**Carbohidratos** 35 gramos

**Colesterol** 92 gramos

**Fibras** 4 gramos

**Sodio** 822 mg

### **Ensalada de papas y eneldo**

**6 porciones**

2 libras de papas

1/2 taza de mayonesa con bajo contenido de grasa

2 huevos duros picados

1/4 taza de crema ácida con bajo contenido de grasa

2 ramas de apio picado

1 cucharada de aceto balsámico

1 cebolla morada mediana picada

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1 pickle de eneldo picado

1 cucharada de eneldo deshidratado

1. Cubra las papas con agua en una olla grande. Haga hervir durante 10 a 12 minutos aproximadamente hasta que las papas estén tiernas. Después de colar las papas, quíteles la cáscara. Corte las papas en cubos y colóquelas en un tazón grande.
2. Combine las papas con los huevos, el apio, la cebolla morada y el pickle de eneldo.
3. En otro tazón, combine la crema ácida, la mayonesa, el aceto balsámico, el eneldo y la mostaza de Dijon.

4. Agregue las papas y mezcle hasta combinar todos los ingredientes.

*Por porción:*

**Calorías** 220

**Grasa** 9 gramos

**Proteínas** 6 gramos

**Calorías de grasas** 38%

**Carbohidratos** 28 gramos

**Colesterol** 75 gramos

**Fibras** 3 gramos

**Sodio** 320 mg

## **Actualización sobre medicamentos**

En general, el botiquín de los diabéticos está repleto de medicamentos. Quienes padecen diabetes toman de tres a cinco medicamentos por día, o quizás más. Tomar varios medicamentos no es malo, todos tienen una finalidad. Sin embargo, los riesgos asociados con algunos medicamentos pueden dar lugar a confusión. El riesgo de interacciones dañinas aumentará cuanto mayor sea la cantidad de medicamentos que uno toma.

Según Bristol-Myers Squibb Company, las investigaciones recientes indican que los diabéticos no deben tomar el antibiótico Tequin (gatifloxacina). El fabricante corrigió la etiqueta y les envió a los médicos una carta que advierte sobre el riesgo de aumento o disminución del nivel de glucosa en sangre. En la etiqueta nueva, Bristol-Myers indica que también pueden correr los mismos riesgos quienes padecen problemas renales. La droga se utiliza para tratar infecciones tales como pulmonía y bronquitis y también infecciones del tracto urinario y del riñón.

Existen antibióticos alternativos que no causan los mismos problemas. Si a usted le han recetado antibióticos denominados 'gatifloxacina' o 'Tequin', lo aconsejable es que le solicite a su médico su opinión acerca de medicamentos alternativos. Es de suma importancia conocer los riesgos de cada medicamento, los efectos secundarios y cómo interactúan con otros medicamentos. Respete las indicaciones de su médico en lo que respecta a la dosis y forma de administración de sus medicamentos. Cada vez que le receten un medicamento, no se quede con dudas. Consulte con su médico o farmacéutico.

## **Noticias y recursos**

Mes de la diabetes: actividades educativas para diabéticos. Mes de noviembre en [www.diabetes.org/ADM](http://www.diabetes.org/ADM).

Sólo para niños (y sus padres): 'Youth Zone', en [www.diabetes.org/youthzone](http://www.diabetes.org/youthzone).

Programa afroamericano. Programa acerca de la diabetes orientado a la comunidad afroamericana, en [www.diabetes.org/africanamerican](http://www.diabetes.org/africanamerican).

Para buscar un programa educativo avalado por la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) en el lugar donde usted reside, llame al 1-800-342-2383 o visite el sitio web: [www.diabetes.org/recognition/education](http://www.diabetes.org/recognition/education).