

Diabetes

Life Lines



Octubre/Noviembre 2006

Es esta edición:

- < **Diabetes – Perspectiva médica**
 - < **La diabetes y los alimentos**
 - < **El ejercicio como parte de la vida cotidiana**
 - < **Recetas para probar**
 - < **Actualización de medicinas**
 - < **Nuevas fuentes de información**
- Acontecimientos**

Diabetes – Perspectiva médica

La diabetes es a menudo descrita como de tipo 1, tipo 2, o de gestación. Esto se refiere a aquellas personas cuyos cuerpos no secretan su propia insulina (tipo 1), no puede usar la insulina apropiadamente (tipo 2) o cuya glucosa se eleva a niveles inaceptables durante la gestación.

Los científicos ahora han descubierto que aun dentro de estos tipos hay diferencias. Estas diferencias son importantes en el tratamiento de la condición.

Por ejemplo, ciertos descubrimientos soportan la teoría de que hay diferentes tipos de diabetes de tipo 1. Lo que quiere decir que el cuerpo no secreta insulina por diferentes razones. Las calorías varían dependiendo en le tamaño del envase.

Una de estas razones tiene que ver con el defecto de la señal que debe recibir el cuerpo para secretar insulina. Un defecto genético llamado “Kiró 2” ha sido identificado como el causante de señales inadecuadas produciendo la falta de secreción de insulina. La gente con este defecto usualmente han sido diagnosticadas en su infancia con diabetes de tipo 1

La importancia de saber si este defecto existe no se relaciona con el tratamiento. Cuando la diabetes ha sido diagnosticada temprano, los tratamientos con insulina han comenzado temprano. Sin embargo, investigadores han logrado cambiar con éxito de inyecciones de insulina a medicina oral a algunos pacientes con diabetes de tipo 1 con este defecto genético.

Los doctores pueden examinar la sangre y aún la saliva del paciente para saber si este defecto existe. Todo lo que se necesita es un poco de AND. Los investigadores sugieren que cualquier paciente diagnosticado con diabetes de tipo 1 antes de los 6 meses de edad debe hacerse examinar para este defecto aún que sea ya adulto.

La diabetes y los alimentos



El yogur es un alimento popular para el desayuno y refrigerio y es disponible en muchas variedades. La mayoría son por lo menos una buena fuente de calcio (100-190 mg), y algunos otros son una excelente fuente de calcio (>200 mg).

El yogur se hace de bacteria, usualmente *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. Algunas veces los fabricantes añaden culturas, tales como *Lactobacillus acidophilus*, *L. casei*, *L. reuteri* y *Bifidobacterium bifidum*. Busque la etiqueta “Culturas vivas y activas” si desea recibir el beneficio de culturas vivas. Estos beneficios pueden incluir la prevención y tratamiento de diarrea, de la enfermedad del intestino irritable y cáncer del colon. Estos efectos no han sido comprobados por investigaciones, pero se muestran prometedores. Es necesario realizar más investigaciones para examinar cada un de las diferentes clases de culturas.

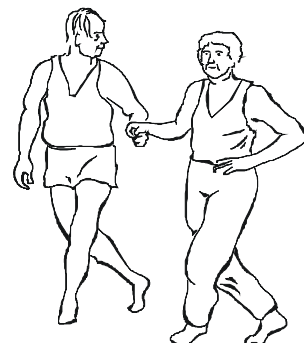
Los nutrientes de las varias clases de yogur están listados en la etiqueta, de modo que es mejor leer la etiqueta de su marca favorita. Las calorías y los carbohidratos varían mucho. Las calorías van de 75 a 300 o más dependiendo en el tamaño del envase e ingredientes.

El ejercicio como parte de la vida cotidiana

Los investigadores reportan que el ejercicio puede ayudar a reducir el desarrollo de diabetes de tipo 2 en adultos con exceso de peso y cinturas grandes. Científicos finlandeses observaron a pacientes gordos con cinturas grandes y sus estilos de vida, encontrando que los que eran activos físicamente tenían menos riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Los investigadores recomiendan que añadiendo 30 minutos de ejercicio a la rutina diaria 5 días a la semana puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Sugiere además que las cinturas deben ser menores de 31.5 pulgadas para mujeres, menos de 37 pulgadas para hombres blancos o negros y menos de 35 pulgadas para hombres surasiáticos.

Como siempre, consulte con su medico antes de comenzar y programa de ejercicios, especialmente si usted es mayor, tiene enfermedades cardiacas o alta presión arterial, o esta recibiendo insulina.



Recetas para probar

Brécol con Carne Salteado Tailandés

- 1 lb de bistec redondo, cortado en tiras
- 1 cucharadita de aceite de cacahuete
- 1 taza de cebolla verde rebanada
- 1 taza de brécol congelado (14 onzas)
- 1 taza de pimienta verde picado

8 porciones de 1 taza

- ½ taza de salsa tailandesa de cacahuete
- ½ taza de consomé de res sin grasa
- 2 cucharaditas de maicena
- ½ taza de cilantro picado
- ¼ de taza de cacahuets secos tostados y picados

1. Saltee la carne en el aceite hasta que se dore.
2. Añada los vegetales y tape, cocínelos hasta que estén tiernos, unos 5 minutos
3. Espese el consomé con la maicena añada la salsa de cacahuete. Mezcle la salsa con la carne. Cubra y cocine por 5 minutos.
4. Añada y mezcle el cilantro. Páselo a la fuente de servir y adórnelo con los Cacahuets picados.

Por porción:

Calorías	213	Grasa	10 gramos
Proteína	21 gramos	Calorías de grasa	43%
Carbohidratos	9 gramos	Colesterol	48 gramos
Fibra	3 gramos	Sodio	428 mg

Pai cremoso de calabaza

- ½ paquete de mezcla Jiffy® para masa de pai
- ½ taza de Splenda®
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- 1 cucharadita de maicena
- ½ taza de leche descremada
- 1 huevo

1 pai de 9 pulgadas, 8 porciones

- 1 late de calabaza, 15 onzas
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de jengibre
- ⅛ de cucharadita de clavo de olor
- 1 taza de Cool Whip Free®

1. Prepare la masa de pai de acuerdo a las instrucciones del paquete. Deje enfriar.
2. Bata la Splenda®, gelatina, maicena y leche en una olla a fuego lento hasta que la mezcla hierve y se espesa. Bata la mitad de la mezcla con el huevo y luego con el resto de la mezcla hasta que se espese.
3. Retire la mezcla del fuego y añada la calabaza y las especerías. Deje enfriar.
4. Incorpore el Cool Whip Free a la mezcla y pásela a la masa del pie. Refrigere hasta que se endure.

Por porción (1 corte):

Calorías	237	Grasa	11 gramos
Proteína	4 gramos	Calorías de grasa	42%
Carbohidratos	30 gramos	Colesterol	35 gramos
Fibra	3 gramos	Sodio	269 mg



Actualización de medicinas



La gente que padece de diabetes frecuentemente también sufre de hipertensión (presión arterial alta)/ Similarmente, la gente que padece de hipertensión tiende a padecer de diabetes mas tarde. Esto a veces ocurre debido al alza de peso. Subir de peso cause que la presión de la sangre aumente y una insensibilidad a la insulina lo que lleva a la diabetes.

Sin embargo, los medicamentos que se usan para la hipertensión pueden ayudar al desarrollo de la diabetes. Hay varias medicinas que se usan para tratar la hipertensión. Este tipo de medicinas es clasificado usualmente como diuréticos, bloqueadores de beta, inhibidores de ACE, bloqueadores del canal de calcio y bloqueadores del receptor de angiotensin II. Cada uno de estos tipos de medicamentos parecen estar asociados con diabetes más tarde en la vida del paciente mientras otros parecen prevenir la diabetes.

Si usted esta tomando medicamentos para la hipertensión y no tiene diabetes pero tiene un historial médico familiar de diabetes, hable con su médico y farmacéutico sobre la medicación que esta usando.

Noticias y Fuentes de información

Si usted tiene diabetes, usted posiblemente también tiene dolor de los pies y de los dedos. Usted puede obtener una clave gratis para calcular el nivel del dolor y proporcionarle una guía para hablar con su doctor acerca de los dolores. Usted puede obtener la *Lista de Cálculo de Dolor* y la *Guía para diabéticos para alivio del dolor de nervios* de la página web www.LessNervePain.com o llamando al 1-866-268-0050. La página web y los materiales están a su disposición a través de la Compañía Farmacéutica Pfizer/

Si usted recibe insulina y viaja, o no esta siempre en casa cuando debe recibir su insulina, usted necesita una cajita de transporte para mantener su insulina fresca. Muchas farmacias y almacenes proveedores de medicamentos tienen estos productos si usted prefiere comprarlos en su localidad.

Medicool también tiene muchos productos a su disposición. Lame al 1-800-433-2469 para recibir un catalogo gratis o visite la página web www.medicool.com

Recuerde visitar *Su guía de dieta y diabetes* en la página web www.urbanext.uiuc.edu/diabetes2/

Acontecimientos locales