

# Diabetes

## Life Lines



Diciembre 2006/Enero 2007

Es cada 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 temporada de fiestas a menudo nos deja agotados por falta de sueño, más de lo debemos o nos gustaría.

¿Puede esto afectar el manejo de su diabetes? ¡Por supuesto!

Inadecuadas cantidades de sueño resultan en cambios del control de la glucosa en el cuerpo. La falta de sueño puede resultar en niveles elevados de glucosa en la sangre debido a un aumento en producción de glucosa en el hígado.

Cuando el sueño es fragmentado hay una producción de hormonas que pueden empeorar los niveles de glucosa en la sangre. Ciertas hormonas relacionadas con el estrés también pueden elevarse, aumentando el nivel de glucosa en la

sangre o afectando otras funciones del cuerpo.

¿Qué se puede hacer para mejorar el sueño?

Hay algunos principios importantes que guían el sueño saludable. Es importante que usted:

- Se duerma y se despierte a horas regulares.
- Duerma en su cama y evite en su cama actividades como ver televisión, balancear su chequera, o trabajar.
- Duerma en un cuarto silencioso y oscuro.
- Evite actividades agotadoras unas tres horas antes de ir a la cama.
- Disminuya o elimine la cafeína y la nicotina.
- Relájese por una hora antes de ir a la cama. Por ejemplo, establezca una rutina de relajamiento antes de ir a dormir: lea unas páginas, escuche música, o tome un baño caliente.
- Evite el alcohol a la hora de dormir, pues puede producir sueño fragmentado.
- Evite tomar siestas después de las 4 de la tarde.

*Contribución de Shalini Manchanda, MD  
Facultad de Medicina, Urbana, IL*

## La diabetes y los alimentos



Los alimentos están compuestos de sustancias nutritivas. A veces estas sustancias están divididas en “macro-nutritivas” y “micro nutritivas”. Macro nutritivas son sustancias que proveen calorías (energía). Ya que “macro” significa grande, macro nutritivas son sustancias que se necesitan en grandes cantidades. Hay tres categorías de sustancias macro nutritivas:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas

Mientras que cada uno de estas sustancias macro nutritivas proporciona calorías, la cantidad de calorías que cada una proporciona varía. Los carbohidratos y las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo. Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo. Si usted lee la etiqueta de nutrición de un producto alimenticio y lee 12 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasa, y 0 gramos de proteína por porción, usted sabe que este alimento tiene unas 48 calorías por porción (12 gramos de carbohidratos multiplicados por 4 calorías por gramo de carbohidratos = 48 calorías). La única otra sustancia que proporciona calorías es el alcohol, que proporciona 7 calorías por gramo. Sin embargo, el alcohol no es una sustancia macro

nutritiva ya que no lo necesitamos para sobrevivir.

“Micro nutritivas” son sustancias que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades e incluyen vitaminas y minerales. Mientras que las sustancias “micro nutritivas” son necesarias para la salud, éstas no proveen calorías

## El ejercicio como parte de la vida cotidiana

Investigadores en Nueva Zelanda analizaron 27 estudios incluyendo 1.003 pacientes para determinar el efecto de diferentes tipos de ejercicio en la hemoglobina A1C, una medida de cómo la glucosa de la sangre es controlada a largo plazo en una persona.

Los investigadores encontraron que los niveles de la hemoglobina A1C rebajaron en un 0.8% en casos donde el ejercicio fue continuado por 12 semanas o más. Combinando ejercicios aeróbicos con entrenamiento de resistencia tuvo un poco más efecto en la hemoglobina A1C que cualquiera de los ejercicios por sí solos. Sin embargo, programas más intensivos no parecieron ser más efectivos. Los investigadores dedujeron que esto podía ser porque estos programas más intensivos son más difíciles de mantener a largo plazo.

## Recetas para probar

### Ensalada de fiesta de tomate y brécol

7 porciones de una tasa c/u

6 ½ tasas de floretes de brécol  
½ tasa de tomates secados al sol en aceite,  
escurridos  
2 cucharadas de aceite de los tomates secos

1 cucharadita de eneldo seco  
4 onzas de queso mozzarella de  
desgrasado  
1 cucharadita de jugo de limón

1. Pique los tomates y el brécol del mismo tamaño y colóquelos en un recipiente.
2. Revuelva con el limón, y añada el aceite.
3. Corte el queso en cubos. Añada a la ensalada. Revuelva con el eneldo.

#### *Por porción:*

Calorías	110	Grasa	8 gramos
Proteína	6 gramos	Calorías de grasa	63%
Carbohidratos	6 gramos	Colesterol	9 gramos
Fibra	0 gramos	Sodio	113 mg

### Fresas en baño de chocolate oscuro

16 porciones, 3 fresas c/u

48 fresas  
4 onzas de chocolate sin dulce

1/2 tasa de leche descremada  
5 cucharadas de Splenda<sup>®</sup>

1. Coloque los cuadrados de chocolate en un recipiente para microondas y caliéntelo en incrementos de 1 minuto hasta que el chocolate se derrita.
2. Incorpore batiendo la Splenda<sup>®</sup> y la leche.
3. Bañe las fresas, usando una cucharadita del baño de chocolate por cada fresa.

#### *Por porción (3 fresas):*

Calorías	52	Grasa	4 gramos
Proteína	1 gramo	Calorías de grasa	70%
Carbohidratos	5 gramos	Colesterol	0 gramos
Fibra	2 gramos	Sodio	6 mg

## **Actualización de medicinas**

La insulina es necesaria para mantener los niveles de glucosa en la sangre en una escala deseable. Normalmente producida por el páncreas, los diabéticos necesitan recibir la insulina en inyecciones.

Otra hormona producida por el páncreas es la amilina. La amilina trabaja con la insulina para ayudar a controlar la velocidad con que la glucosa de los alimentos pasa de los intestinos a la sangre. Los investigadores han encontrado que algunos pacientes con diabetes tienen no sólo muy poca insulina sino también muy poca amilina.

Una nueva medicina, que es una forma sintética de la amilina, ha sido aprobada; se llama Symlin. Los diabéticos quienes tienen dificultad en alcanzar sus niveles deseables de insulina, a pesar de seguir cuidadosamente su programa de medicinas y su dieta, podrían beneficiarse de esta nueva medicina.

Los niveles de insulina son usualmente rebajados, y la inyección de amilina se receta para antes de las comidas. Debido a que la amilina reduce los niveles de glucosa en la sangre, un control cuidadoso de los niveles de la glucosa en la sangre es muy importante. Diabéticos con un historial de niveles bajos de glucosa

en la sangre probablemente no deben recibir amilina.

Si desea información adicional acerca de esta nueva medicina, por favor hable con su proveedor de servicio médico o profesional farmacéutico.

## **Noticias y fuentes de información**

*The Diabetes Menu Cookbook: Delicious Special-Occasion Recipes for Family and Friends* por Barbara Scott-Goodman, Kalia Doner, y Judd Pilosof; 236 páginas, edición de cubierta dura; publicada por John Wiley e Hijos, 2006. Esta nueva edición incorpora las más nuevas recomendaciones de nutrición de la Asociación Americana de Diabetes y explica los más recientes cambios a la pirámide de alimentos del USDA y lo que éstos significan para usted.

*My Diabetes Organizer: The Essential Planner and Record-Keeper for People with type 2 Diabetes* por Gina Barbetta y Valerie Rossi. 84 páginas, encuadernado en espiral. North Hill Publishing, 2006. Lleno de gráficas, guías y consejos, este organizador ayuda a simplificar la vida de los diabéticos. Los pacientes pueden mantener sus resultados de exámenes, contactos, y record de medicinas. El organizador ofrece diagramas de control para 12 meses, y bolsillos y sobres para recibos y tarjetas profesionales.

## Acontecimientos locales