

Diabetes

Life Lines



Febrero -Marzo 2007

En 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

Pescar un resfrío o el flu durante los meses de invierno es molesto, inconveniente y, para los diabéticos, puede causar elevación del nivel de glucosa en la sangre. La infección misma puede causar fluctuaciones de la glucosa, pero los medicamentos sin receta también pueden causar elevaciones de la glucosa en la sangre.

Revise la sección de ingredientes de la etiqueta de los medicamentos por dextrosa, sucrosa y dextrina. Aunque no contengan azúcar, los descongestionantes y jarabes para tos pueden elevar los niveles de glucosa de la sangre. Consulte con su farmacéutico o su proveedor de servicios médicos para medicinas para resfríos o flu que sean más apropiadas para usted.

Para evitar contraer resfríos o el flu, lávese las manos frecuentemente, teléfonos, manijas de las puertas y pasamanos de las escaleras pueden tener gérmenes y ayudar a transmitir la infección cuando usted se toca la nariz, boca o cara. Por supuesto, es difícil evitar los gérmenes de las gotitas en el aire cuando alguien tose o estornuda. Si usted tiene tos o estornuda, recuerde cubrirse la boca para evitar diseminar los gérmenes.

Asegúrese de tener planes para su comida y medicamentos si por mala suerte le da el flu y tiene que quedarse en casa. Dejar de tomar las medicinas porque no está comiendo mucho no es una práctica recomendada. En respuesta a las infecciones el cuerpo emite hormonas de estrés que pueden elevar la glucosa de la sangre ¡aunque usted no esté comiendo mucho! Revise su glucosa para ver si esto le está sucediendo, especialmente si siente náusea.

Sentir mal de estómago puede ser parte del flu o puede ser síntoma de cetonas altas. Si la glucosa de la sangre se eleva a más de 240 mg/dl., revise su orina o sangre por cetonas y llame a su proveedor de servicios médicos.

Este es un recordatorio para recibir su vacuna contra el flu este año para ayudarle a mantener su diabetes bien controlada.

La diabetes y los alimentos



Vitamina C adicional no es una práctica basada en la ciencia pero casi todos tomamos más jugos para resguardarnos de los resfríos. Si usted tiene diabetes, recuerde incluir los carbohidratos del jugo de fruta como parte de su plan alimenticio. Aunque son una selección saludable, los jugos no son libres de carbohidratos o calorías.

Debido a su forma líquida, los carbohidratos de los jugos pueden también ser absorbidos más rápidamente que la fruta. Por eso es que si alguien tiene síntomas de baja glucosa se le da jugo de naranja—es absorbido rápidamente. Si usted tiene diabetes y no experimenta baja glucosa, tomar jugos con su comida le ayudará a evitar la subida de la glucosa en la sangre especialmente después de una comida con fibra, proteína o grasa.

Para obtener más vitamina C además de los jugos, pruebe:

- melones
- kiwis
- naranjas
- papayas
- fresas

El ejercicio como parte de la vida cotidiana

Por cada razón que usted tenga para comenzar un régimen de ejercicio habrá muchas razones para no hacerlo. Las “3” más populares son:

- Hace frío/viento/llueve/nieva
- No tengo tiempo
- Estoy muy cansada

Los argumentos en contra de estas razones son bien conocidos:

- Haga ejercicio dentro de casa
- Tome tiempo para si mismo
- El ejercicio produce energía

Así que piense más. Piense por qué *realmente* no ha comenzado aún su resolución de Año Nuevo. ¿Necesita motivación? Trate de hacer una decisión precipitada y llame a la YMCA por clases de baile de salón o ejercicios aeróbicos. Matricúlese ahora mismo como un regalo personal.

¿Avergonzada de que no esta en forma para ir a clase? Vaya a mirar primero. La mayoría de personas no son modelos—solamente personas regulares tratando de mejorar su salud.

Si quiere un programa moderado o avanzado, siempre consulte con su doctor primero. Llame ahora mismo antes que el clima se empeore, usted se duerma o no tenga tiempo.

Recetas para probar
Pollo refrito a la naranja con
espárragos
(8 porciones de 1 taza)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de jengibre
- 1 pimiento picante mediano
- 2 lbs de espárragos
- 1 ¾ lbs de pollo deshuesado y despellejado
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de cáscara de naranja
- 1 cucharadita de maicena

1. Ponga el aceite en un sartén. Pique el pimiento finamente, añada al aceite y cocine a fuego medio.
2. Corte el pollo en trozos de ½ x 1 pulgada y añada al aceite.
3. Cubra el sartén, y cocine por unos minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Añada la naranja y el jengibre, cocine por unos minutos revolviendo ocasionalmente
5. Lave el espárrago, recorte las puntas y pique en trozos de 1 pulgada
6. Saque el pollo del sartén, coloque en una fuente y cubra manteniendo caliente
7. Añada el espárrago con ½ taza de agua. Cocine 6 o 7 minutos a fuego alto o hasta que ablande.
8. Mezcle la maicena con ½ taza de agua, añada al sartén revolviendo constantemente. Cuando la mezcla comience a hervir, añada el pollo, cocine por 2-3 minutos revolviendo.

Por porción:

Calorías	180
Grasa	7 gramos
Proteína	24 gramos
Calorías de grasa	36%

Carbohidratos	3 gramos
Colesterol	69 gramos
Fibra	1 gramo
Sodio	92 mg

Pesto Tortellini
(8 porciones de 1 taza)

- 1 paquete de tortellini
- 2 calabazas de verano medianas
- ¼ de taza de pesto
- ¼ de taza de quesos Parmesano y Romano rallados
- 2 zucchini medianos

1. Caliente el horno a 350°
2. Cocine el tortellini de acuerdo a las direcciones del paquete
3. Lave el zucchini y la calabaza y corte en rodajas
4. Mezcle el tortellini, los vegetales y el pesto.
5. Coloque la mezcla en un molde de hornear engrasado. Cubra con queso. Hornee por 20 minutos hasta que el queso se derrita

Por porción:

Calorías	185
Grasa	5 gramos
Proteínas	7 gramos
Calorías de grasa	26%
Carbohidratos	26 gramos
Colesterol	8 gramos
Fibra	2 gramos
Sodio	390 mg

Actualización de medicinas

Januvia (sitagliptin) es una nueva droga recientemente aprobada por la Administración de Alimentos y Drogas. Januvia funciona bloqueando una enzima que destroza las proteínas necesarias para la emisión de insulina. Al bloquear estas enzimas, las proteínas no son destrozadas permitiendo la emisión de insulina cuando es necesaria.

Esta nueva droga es oral de modo que no necesita ser inyectada. Además solo funciona cuando el nivel de la glucosa de la sangre es alto de modo que no hay riesgo de hipoglucemia.

La diferencia de Januvia con otros medicamentos es que no tiene el efecto de aumento de peso. La otra gran ventaja es que se la toma solamente una vez al día. Januvia puede usarse sola o con otras medicinas,

Los efectos que puede causar son congestión nasal o catarro, dolor de cabeza, dolor de garganta, o resfrío de cabeza.

Porque Januvia funciona para mejorar la secreción insulina no es apropiada para personas con diabetes de Tipo I porque no tienen insulina para secretar.

Nuevas fuentes de información

Para diabéticos con mala vista o ciegos, es difícil encontrar información. Sin embargo, la Diabetes Action Network of the National Federation of the Blind publica un folleto cuatro veces al año llamado *Voice of the Diabetic* que se puede conseguir en http://www.nfb.org/nfb/Voice_of_the_Diabetic.asp o llamando al teléfono 573-875-8911.

El Braille Grup de Buffalo, New York tiene muchos libros en Braille sobre diabetes, incluyendo libros de cocina. Llame al Braille Grup de Buffalo al 800-561-8253 o email a brlgrp@adelphia.net

La Escuela Hadley para Ciegos tiene un curso de diabetes en 10 lecciones en Braille, en impresión grande, en línea, o en casete. Llame a la Escuela Hadley para Ciegos al 800-323-4238 o visite la página www.hadley-school.org



Acontecimientos locales

1,192 words