

## **Abril / Mayo 2007**

### **Diabetes – El punto de vista médico**

Usted sabe que cuando mantiene su nivel de glucosa en sangre controlado contribuye también a evitar complicaciones tales como enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y problemas renales. Pero, ¿sabía que la diabetes también puede ocasionar problemas en la piel? El treinta por ciento de los diabéticos padece algún trastorno en la piel. El cuidado adecuado de la piel es importante para prevenir la sequedad y las infecciones.

Existen algunas pautas importantes a tener en cuenta para proteger la piel:

- Mantenga el nivel de glucosa en sangre en los valores recomendados. Cuando el nivel de glucosa en sangre es muy alto, la piel se seca; especialmente los pies, piernas y codos. Esto hace que uno sea más susceptible de sufrir infecciones bacterianas. Si padece diabetes, probablemente, le llevará más tiempo curarse de estas infecciones.
- Mantenga la piel limpia y seca. Para evitar que se irrite, use talco donde la piel roza con piel; como en las axilas.
- El baño de inmersión o la ducha muy caliente también resecan la piel. Después del baño, use una crema humectante. No se ponga crema entre los dedos de los pies. El exceso de humedad entre los dedos de los pies puede causar hongos.
- Tome mucho líquido. Lo ideal es tomar ocho vasos de *agua* (no café, ni gaseosa) por día.

Si le preocupa el estado de su piel, si tiene alguna erupción cutánea o alguna ampolla, o cree que la insulina o las píldoras para diabéticos le han causado alguna reacción alérgica, consulte con su equipo de atención sanitaria.

### **La diabetes y los alimentos**

Antes se creía que los diabéticos debían evitar la ingesta de dulces porque se les atribuía el aumento elevado y rápido del nivel de glucosa en sangre. Ahora se sabe que los dulces contribuyen a aumentar el nivel de glucosa de la misma manera que otros alimentos, en su mayoría, carbohidratos.

El plan de comidas de un diabético puede incluir dulces ocasionalmente. A continuación, se indican algunos puntos a tener en cuenta cuando se desea algo dulce.

- Ingiera el dulce ocasional durante las comidas, no lo ingiera solo. La ingesta de carbohidratos junto con alguna proteína, grasa y fibra contribuye a asegurar que el nivel de glucosa en sangre no se eleve demasiado rápido ni alcance valores demasiado altos después de haber comido.

- Dentro de lo posible, no sustituya alimentos nutritivos tales como cereales integrales, frutas o lácteos por dulces. Aunque los dulces aportan muchísimas calorías, no son ricos en fibras, vitaminas, minerales o proteínas.
- Recuerde que los dulces no son “regalitos”. Cuente el total de gramos de carbohidratos como parte de lo que tiene permitido ingerir en el día y en la comida.
- Si ingiere porciones más chicas y elige dulces con endulzantes artificiales, reducirá la cantidad de calorías y el total de carbohidratos, y podrá así agregar más carbohidratos nutritivos a sus comidas.

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

El ejercicio es importante para mantener el nivel de glucosa en sangre bajo control, para perder peso o mantenerlo, para aumentar el nivel de energía, para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas y, simplemente, para sentirse mejor. Hay tres tipos de ejercicio que uno debería incluir en la rutina semanal.

- El ejercicio aeróbico aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio; y trabaja los músculos.
- El ejercicio de fuerza ayuda a fortalecer los huesos y los músculos. Facilita las tareas diarias y aumenta la cantidad de calorías que quemamos incluso cuando descansamos.
- El ejercicio de flexibilidad o estiramiento ayuda a mantener la flexibilidad de las articulaciones y reduce el riesgo de sufrir daños durante el ejercicio aeróbico.

Recuerde consultar al médico antes de iniciar una rutina de ejercicios.

## **Recetas para probar**

### **Guiso de pavo a la italiana**

10 porciones de 1 taza

1 libra de carne de pavo picada  
 1 cucharada de ajo picado  
 1 paquete de brócoli o coliflor congelado  
 1 lata de salsa de tomate tipo italiana y mezcla de zanahorias  
 1/4 taza de quesos parmesano y romano rallados  
 2 tazas de macarrones

1. Caliente el horno a 450°.
2. Dore la carne de pavo picada en una sartén.
3. Enjuague los vegetales con agua tibia para que se descongelen.
4. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete.
5. Combine el pavo, los macarrones, el ajo picado y la salsa de tomate. Vierta la preparación en una fuente para horno con capacidad para 2 cuartos de galón.
6. Coloque el queso por encima de la preparación.

7. Tape la fuente y cocine en el horno durante 30 minutos.

*Por porción:*

**Calorías:** 200

**Grasa:** 6 gramos

**Proteínas:** 13 gramos

**Calorías de grasas:** 27%

**Carbohidratos:** 24 gramos

**Colesterol:** 39 gramos

**Fibras:** 3 gramos

**Sodio:** 407 mg

### **Pan de limón y semillas de amapolas**

8 porciones de 1 taza

1 paquete de mezcla para torta de limón

1/2 taza de aceite

1 paquete de mezcla para pudding de limón sin azúcar

1 taza de agua

4 huevos

1/4 taza de semillas de amapola

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Mezcle todos los ingredientes con batidora eléctrica a velocidad media durante 4 minutos.
3. Vierta la preparación en dos moldes tipo budín inglés. (Si los moldes no son antiadherentes, rocíelos con aerosol para cocinar.)
4. Cocine en el horno durante 45 minutos aproximadamente.

*Por porción:*

**Calorías:** 108

**Grasa:** 5 gramos

**Proteínas:** 1 gramo

**Calorías de grasas:** 44%

**Carbohidratos:** 14 gramos

**Colesterol:** 27 gramos

**Fibras:** 0 gramos

**Sodio:** 110 mg

### **Actualización sobre medicamentos**

Galvus es un medicamento nuevo para la diabetes tipo 2 que promete contribuir a alcanzar y mantener el nivel de glucosa en sangre adecuado. Es la primera de una nueva clase de drogas orales anti-diabetes conocidas como inhibidores dipeptidil peptidasa-IV (DPP-IV) que mejoran la respuesta de las células a la glucosa.

En estudios recientes se ha comparado a Galvus con una droga que se receta en la actualidad denominada Avandia en casi 800 pacientes con diabetes no tratada previamente. El estudio demostró que Galvus es igual de eficaz para reducir los niveles de glucosa en sangre que Avandia. Los pacientes que tomaron Avandia tuvieron un aumento de peso promedio de 3.5 libras. Sin embargo, los pacientes que tomaron Galvus no aumentaron de peso y experimentaron una disminución importante en los niveles de LDL (colesterol malo) y triglicéridos.

Galvus es para pacientes que padecen diabetes no tratada previamente. Todavía no ha sido aprobada por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos.

## **Noticias y recursos**

Mr. Food's Diabetic Dinners in a Dash\* (Libro en rústica, 2006) por la Asociación Estadounidense de Diabetes y Art Ginsburg. Más de 150 recetas.

Dr. Buynak 's 1-2-3 Diabetes Diet\* (Libro en rústica, 2006) por la Asociación Estadounidense de Diabetes, Greg Guthrie y Robert Buynak. 196 páginas.

101 Foot Care Tips for People with Diabetes\* (Libro en rústica, 2006) por Jessie H. Ahroni, Neil M. Scheffler y la Asociación Estadounidense de Diabetes. 128 páginas.

Fix-it and Enjoy-it Diabetic Cookbook: All-purpose Recipes to Include Everyone!\* (Libro en rústica, 2007) por Phyllis Pellman Good y la Asociación Estadounidense de Diabetes. 284 páginas.

The Complete Quick & Hearty Diabetic Cookbook\* (Libro en rústica, 2007) por la Asociación Estadounidense de Diabetes. Más de 250 recetas.

**Fiesta de Sabores:** Recetas hispanas para diabéticos.

[http://www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes\\_sp/](http://www.urbanext.uiuc.edu/diabetesrecipes_sp/)

\*Nota del traductor: Las traducciones explicativas de los libros mencionados aparecen a continuación:

Comidas rápidas para diabéticos del Sr. Food.

Dieta 1-2-3 para diabéticos del Dr. Buynak.

101 consejos para el cuidado del pie de los diabéticos.

Recetas para diabéticos, prepárelas y disfrútelas. Recetas para incluir a todos.

Recetas rápidas y abundantes para diabéticos.

