
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión de
su condado

Vol. 17 • No. 2 • Primavera 2003

¿Es el test de las yemas de los dedos la forma más acertada para las mediciones que otras áreas alternativas del cuerpo?

Quizás usted sea una de las muchas personas que tienen las yemas de los dedos doloridas y que se hayan alegrado de que existan otros lugares en los que se puedan comprobar los niveles de glucosa en la sangre. Hoy en día hay una variedad de medidores que ofrecen áreas alternativas para la medición, pero ¿Son correctos los resultados obtenidos?

El antebrazo es otra parte del cuerpo en la que hoy en día se están haciendo las mediciones, aunque

también se pueden hacer en las manos, los brazos, los muslos y las pantorrillas. Estas áreas de más superficie tienen menos terminaciones nerviosas. Por ello, una punzada resulta menos desagradable que en las yemas de los dedos.

El flujo de la sangre en el dedo es más rápido que en el brazo. Por ello, cuando los niveles de glucosa cambian rápidamente, existe la posibilidad de que haya una diferencia importante en la lectura de la glucosa tomada de la yema del dedo con la del brazo. En algunos casos se ha observado una diferencia de hasta 100 mg/dl. Cuando la glucosa en la sangre desciende con rapidez, el retraso entre el brazo y la yema del dedo puede resultar en un retraso en el tratamiento de la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre). Cuando se comprueban los niveles antes de las comidas, la diferencia es mínima ya que los niveles de glucosa son bastante estables. Hasta dos horas después de las comidas y después de hacer ejercicio, no obstante, los niveles de glucosa en la sangre vuelven a cambiar rápidamente. Por ello, si usted opta por hacerse las mediciones en un



lugar diferente de las yemas de los dedos, hágalo sólo en los siguientes momentos para obtener lecturas más acertadas:

1. en ayunas o antes de una comida
2. dos horas o más después de una comida
3. dos horas o más después de hacer ejercicio

A veces cuando los niveles de la glucosa cambian rápidamente, es más seguro usar las yemas de los dedos para comprobar la glucosa en la sangre. Esto se debe hacer hasta dos horas después de haberse inyectado insulina de acción rápida, hasta dos horas después de haber comido y durante o después de haber hecho ejercicio. Igualmente es mejor usar las yemas de los dedos cuando se hacen las mediciones antes de manejar y durante una enfermedad. Si no acostumbra a notar cuándo está hipoglucémico (tiene bajos niveles de glucosa), es recomendable que siempre use las yemas de los dedos

para hacer las mediciones.

Estos lugares alternativos le ofrecen una forma de hacer mediciones de los niveles de glucosa en la sangre con menor incomodidad



que el método tradicional. Esto merece la pena, si le ayuda a hacer mediciones con más frecuencia lo que a su vez le ayudará a mejorar el control de su diabetes. Recuerde usar estas áreas del cuerpo sólo en los momentos recomendados para estar seguro de que las mediciones son precisas.

Saque el mejor provecho de sus niveles de glucosa en la sangre

Para llevar bien el control de su diabetes es importante comprobar de manera regular los niveles de glucosa en la sangre. Pero ¿No se pregunta por qué cambian tanto los números de un día para otro? ¿Sabe qué puede hacer con estos números para que le ayuden a mejorar el control de su diabetes?

Aunque el control de la glucosa en la sangre es importante para todo diabético, de usted y del equipo médico que le atiende depende la frecuencia con la que usted lo hace. Es posible que la controle dos veces al día si tiene diabetes de tipo 2, o es posible que la controle de 7 a 8 veces al día si tiene diabetes de tipo 1. Consulte con el equipo médico que le atiende para saber cuántas veces tiene que comprobar los niveles de glucosa.

Es posible que su médico le

haya pedido que compruebe el nivel de glucosa en la sangre unas veces antes de las comidas y otras veces dos horas después de las comidas. Ahora se recomienda el observar los niveles después de las comidas porque éstos dan una mejor idea de cómo las comidas le están afectando en sus niveles de glucosa en la sangre. Los objetivos de los niveles de glucosa en la sangre para después de dos horas de las comidas son generalmente de entre 160 a 180 mg/dl.

Una vez que haya comprobado los niveles de glucosa en la sangre, escriba los resultados en un cuaderno. Esto le puede servir para identificar patrones en la glucosa de la sangre. Un patrón de la glucosa de la sangre es la serie de valores altos y bajos en un período de varios días tomados a una hora específica del día. El observar los patrones de glucosa en la sangre le puede servir tanto a usted como al equipo médico que le atiende para determinar qué necesita hacer para cambiar o mejorar su control. Entre algunos de los factores que provocan el cambio de la glucosa en la sangre de día a día se encuentran:

1. Cambios en la cantidad de carbohidratos que se toman
2. Variaciones en la actividad de día a día

3. Cambios en el horario (viajes, toma de comidas o medicamentos a diferentes horas)
4. Enfermedad
5. Estrés
6. Cambios en las dosis de medicación

Hay dos cosas que usted puede hacer para prevenir estas variaciones tan grandes en los niveles de glucosa en la sangre que no requieren que cambie la dosis en la medicación que usted toma.

Lo primero es observar lo que usted come. Usted sabe que la comida incrementa los niveles de glucosa en la sangre. Las comidas con carbohidratos se convierten en glucosa en el cuerpo, incrementando los niveles de glucosa en la sangre a los 15-20 minutos de haber comido. Recuerde que entre las comidas que contienen carbohidratos se incluyen todas las comidas con almidón y azúcares como el pan, la pasta, las papas, el arroz, la fruta, los jugos y los dulces. Por esta razón, mucha gente diabética controla la cantidad de carbohidratos que toma en las comidas y *snacks*, a esto se le llama recuento de carbohidratos. Cuanto más consistente sea en la cantidad de carbohidratos que toma en las comidas y los *snacks* cada día, menor



variación habrá en sus niveles de glucosa en la sangre. Por ello es especialmente importante prestar buena atención al tamaño de las raciones de las comidas que contienen carbohidratos.

Lo segundo que puede hacer es observar su nivel de actividad. La actividad física generalmente baja los niveles de glucosa haciendo que el cuerpo use la glucosa como fuente de energía. En los días en los que es usted más activo, la glucosa en la sangre tenderá a ser menor que en los días en los que permanece mucho tiempo sentado, como cuando va sentado en un coche, mira la televisión o trabaja en su computadora. Para mantener al mínimo estas fluctuaciones de la glucosa en la sangre es recomendable hacer la misma cantidad de actividad física cada día.

Igualmente si toma la medicación contra la diabetes a la misma hora y también mantiene un horario de comidas regular, esto le ayudará a mantener los niveles de glucosa en la sangre con poca fluctuación.

Debido a que hay muchos factores que pueden afectar la glucosa en la sangre, es recomendable registrar en una tabla en un cuaderno cualquier enfermedad, estrés,

cantidades anormales ingeridas de comida o cambios en el horario o actividad física. Esto le ayudará más adelante a comprender por qué el nivel de glucosa en la sangre ha aumentado o disminuido en un momento determinado.

La tabla puede ser muy simple si no está tomando insulina y más detallada si está tomando varias inyecciones de insulina al día o usa una bomba de insulina. La medicación se debe apuntar al igual que la glucosa en la sangre. En el ejemplo siguiente, la persona no está tomando medicación para la diabetes. La glucosa en la sangre se ha comprobado antes y después del desayuno así como la cantidad de carbohidratos tomados. Observe que la glucosa en la sangre era inferior después del desayuno el día en el que esta persona anduvo en bicicleta y superior el día en el que comió demasiados panqueques.

	Desayuno			
	Antes	Después	Carbo. (gmos)	Notas
Domingo	7:00 98	9:00 140	60	Montó en bicicleta después del desayuno
Lunes	8:00 85	10:00 158	70	



Martes	8:15 78	9:15 212	95	Comió demasiados panqueques
--------	------------	-------------	----	-----------------------------

Use la información que usted registra de los niveles de glucosa como ayuda para un mejor control de la glucosa en la sangre. Si observa que la glucosa en la sangre sube cada vez que come en un restaurante determinado, mire de nuevo qué ha escogido del menú para comer. Considere reducir el tamaño de las raciones compartiendo la comida con alguien o llevándosela a casa. Si su glucosa en la sangre es más baja en los días en los que usted camina, intente caminar entonces por 30 minutos cada día y haga de esto un hábito. Lo mejor no es cambiar o tomar más medicación para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

La mejor forma de mejorar el control de la diabetes así como las complicaciones derivadas de la diabetes es el comer cantidades consistentes de carbohidratos, mantener un nivel de actividad regular y tomar la medicación a una misma hora.

¿Es usted algo olvidadizo? Ayudas para los consumidores de insulina

Existe un nuevo aparato que puede ser de ayuda a aquellos a los

que se les olvida si han tomado su dosis de insulina o la cantidad tomada. El dosificador de insulina *Innovo* es un aparato dosificador con memoria incorporada que lleva un recuento de unidades de insulina que tomó en su última toma y cuándo las tomó. Un gran monitor digital le indica cuándo se administra la dosis en su totalidad permitiéndole así a usted quitar la aguja.

Las dosis se registran en incrementos de una unidad hasta 70 unidades. Si usted por error marca demasiadas unidades, se puede corregir con facilidad. *Innovo* es un producto de *NovoNordisk* y se encuentra en farmacias.



Cazuela de espinacas gratinadas

1 lata de 14 onzas de corazones de alcachofas en agua
 1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio
 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas y sin agua
 2 cucharadas de cebolla picada
 1 cucharada de ajo picado
 1/2 cucharadita de pimienta negra
 1/2 taza de crema (*sour cream*) desnatada
 1/4 taza de queso parmesano rallado
 2 huevos batidos
 Espray para la plancha del horno con sabor a mantequilla

Caliente el horno a 350 grados F. Combine todos los ingredientes. Rocíe con el espray con sabor a mantequilla un molde para soufflé. Ponga los ingredientes en el molde. Hornee por 1 hora hasta que esté dorado.

4 porciones Porción: 1 taza

Opciones de carbohidratos: 1

Intercambios: 1/2 almidón, 2 verduras, 1 grasa Calorías: 142 Carbohidratos: 15 gramos Grasa: 5 gramos

Sodio: 483 miligramos Colesterol: 116 miligramos Fibra: 3 gramos

Receta usada con permiso del *ExpressLane Diabetic Cooking*, 1992.
 Asociación de Diabetes de América.

Menú recomendado

Contenidos del menú

Ensalada de lechuga y tomate
 1 cucharada de aderezo tipo *Ranch*
 bajo en calorías
 1 taza de espinacas gratinadas*
 1 papa asada de 3 onzas
 1 bollo de pan integral
 2 cucharaditas de margarina baja en calorías
 3 onzas de carne de ternera
 1/4 taza de fresas y plátanos

Intercambios

Libre
 Libre
 1/2 almidón,
 2 verduras, 1 grasa
 1 almidón
 1 almidón
 1 grasa
 3 carne magra
 1 fruta

Hidratos de carbono

+

+

15 gramos
 15 gramos
 15 gramos

0
 0
 15 gramos

*La receta del mes

+ insignificante

Nota: las porciones se pueden ajustar según sea su plan dietético.

Contribuidores: Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Juanta Editorial: Jenny Grimm, RN,MSN,CDE, Colegio Médico de Georgia Ian C. Herskowitz, MD,CDE,FACE





The University of Georgia
Cooperative Extension Service
College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda:

El Agente de Extensión del Condado

Janine Freeman, Redactor principal
Janet Rodekohr, Editor

Con la colaboración de La Universidad de Georgia y Ft. Valley State College, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y condados del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos y materiales a toda persona independientemente de su raza, color, lugar de origen, sexo o discapacidad.

Es una organización de acción positiva comprometda con la presencia de diversidad entre sus trabajadores.

Cooperative Extension Service
U.S. Department of Agriculture
The University of Georgia
College of Agricultural
and Environmental Sciences
Athens, Georgia 30602

Official Business
Return Service Requested

PRE-SORTED STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
USDA
PERMIT NO. G268

Se incluye su número de la revista *La diabetes y su vida*

