

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 17 • No. 3 • Primavera, 2003

Si no se usa, se pierde

¿Hacer pesas a mi edad, dice usted? Se sabe que con la edad perdemos fuerza y masa muscular. Por muchos años esto se ha aceptado como algo inevitable parte del proceso de envejecimiento. No obstante, según un estudio realizado en la Universidad de Tufts se ha comprobado que la gente puede incrementar su formación física y fuerza a cualquier edad incluso a la edad de 80 o 90 años.

Las personas que participaron en el estudio habían sido personas muy inactivas antes de entrar en el programa y tenían una edad media de 90 años. Empezaron un programa de ejercicio con pesas en el que hacían tres sesiones de ocho levantamientos cada una tres veces a la semana. Al final de seis semanas estas personas habían incrementado su fuerza en una media de 180 por ciento. Como resultado incrementaron de forma considerable la velocidad a la que

caminaban y, algunas de las personas, dejaron de necesitar bastones para caminar. Al final del programa la gente que había participado volvió a su rutina inactiva. En sólo 4 semanas, perdieron 32% de su fuerza máxima. Esto demuestra que si no se usa, se pierde.

El ejercicio con pesas es tan importante como el ejercicio aeróbico cuando se tiene edad avanzada. El ejercicio fortalece los músculos y huesos además de los ligamentos y tendones de tal manera que se ejerce menos estrés en las articulaciones. Los estudios realizados muestran que no existen efectos adversos en la tensión o en el funcionamiento del corazón.

El Ejercicio con pesas se puede realizar con pesas sueltas y barras con pesas o con un equipo especialmente diseñado para hacer trabajar diferentes partes del cuerpo. El ejercicio con pesas se puede usar para incrementar la fuerza muscular o la resistencia muscular.

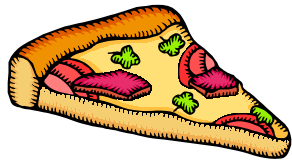
Si no ha hecho ejercicio con pesas anteriormente, asegúrese de que una persona cualificada le muestra el correcto uso de las mismas. Usted debe recibir un programa de ejercicio especialmente diseñado en el que se incluya el



número de repeticiones que hay que hacer en cada serie según va progresando hacia su objetivo. El fortalecimiento de los músculos se debe hacer por lo menos 20 minutos tres veces a la semana.

El efecto pizza

Si usted se ha preguntado en alguna ocasión por qué el nivel de la glucosa en su sangre es más elevado de lo normal después de tomar pizza, no es el único. Muchas personas



diabéticas han experimentado lo que comúnmente se conoce como “el efecto pizza”. A pesar de tener en cuenta los carbohidratos y/o los valores de intercambio de la pizza, los niveles de glucosa son más elevados de lo esperado después de muchas horas tras haber comido la pizza.

Aún no se sabe muy bien a qué es debido el efecto de la pizza en la glucosa de la sangre. Se sabe que causa una subida mayor de la esperada tras haber sido ingerida que otro tipo de comidas. A usted se le ha enseñado que compruebe el nivel de la glucosa en su sangre 2 horas después de una comida para comprobar el efecto de la comida en sus niveles de glucosa. Con la pizza es posible que tenga que hacer estas comprobaciones de 3 a 4 horas posteriormente a haber tomado la pizza para darse cuenta del efecto.

Haga esto en más de una ocasión y tomando la misma cantidad de pizza para ver cómo afecta a sus niveles de glucosa. Entonces, si toma insulina de efecto rápido antes de la comida, es posible que pueda tomar parte o toda la medicación de efecto rápido durante la comida que no antes de la misma. Si usa una bomba de insulina, tiene la opción de repartir la administración de la insulina para que así dure más.

Indudablemente la pizza no es la comida más saludable que usted puede escoger. Frecuentemente tiene un contenido en grasa muy elevado, increíblemente alto en sodio y bajo contenido nutritivo. Por otro lado, a los norteamericanos les gusta mucho la pizza y no van a dejar de tomarla. Por ello, si hace algunos cambios en el tipo de pizza que toma la pueden hacer más nutritiva y quizás con efectos menos adversos en sus niveles de glucosa en la sangre.

Convierta su comida en algo saludable

- Escoja principalmente ingredientes vegetales o de frutas. La piña es quizás la única opción en fruta. El brécol, las espinacas, las cebollas, pimientos, tomates y champiñones le proporcionarán mucha nutrición y menos sodio y grasa.
- Limite los ingredientes altos en grasa y sodio como las salchichas, salchichón y queso extra.

- Limite su porción a 2 trozos basándose en sus necesidades calóricas.
- Escoja una corteza fina; las “rellenas” a menudo tienen queso dentro de la corteza. Este tipo de corteza puede sobrepasar el objetivo de carbohidratos para la comida.
- Añada al menú una ensalada con aderezo bajo en calorías.

Observe el efecto en la glucosa de la sangre

- Compruebe sus niveles de glucosa antes de la comida y 2, 3 y 4 horas después de la comida en dos ocasiones diferentes comiendo el mismo tipo y cantidad de pizza.
- Ajuste la insulina de antes de las comidas si tiene esta opción.

La pizza puede ser más saludable que muchos de los otros tipos de comida rápida si escoge los ingredientes adecuados y limita las porciones. Recuerde que la pizza es alta en sodio y que debe considerar tomar otras comidas bajas en sodio el resto del día. Compruebe su particular “efecto pizza” para ver cómo el tipo y cantidad de pizza que usted come le afecta a sus niveles de glucosa en la sangre.

Usted se merece una sonrisa sana y bella

La infección de las encías es la “infección silenciosa” que afecta a gente diabética con más frecuencia que a gente que no lo es. Las bacterias en la boca hacen que las encías y los huesos alrededor de los dientes se destruyan provocando la pérdida de los dientes.

Este tipo de infección de las encías comienza sin dar señales o presentar síntomas. Comienza con una placa, una película de comida, saliva y bacteria que se establece en las encías. Si no se quita, se endurece convirtiéndose en sarro. Las encías se hinchan, se ponen rojas y sangran con facilidad. Si no se tratan, las encías se empiezan a separar de los dientes, se forman espacios entre los dientes y las encías en los que la comida y bacterias se quedan atrapadas. Si se deja sin tratamiento, la infección pasa a destruir el hueso que soporta los dientes.



Los dientes entonces empiezan a moverse y a estar sueltos.

Las personas diabéticas que tienen niveles altos de glucosa en la sangre son más propensas a tener infecciones en las encías por varias razones. La primera es que los

niveles altos de glucosa en la sangre significa que estos niveles elevados existen en todos los fluidos del cuerpo incluyendo la saliva. Las bacterias se alimentan del azúcar en la saliva incrementando el riesgo de infección y caries. Segundo, los niveles altos de glucosa en la sangre hacen que la persona desarrolle con más facilidad infecciones en cualquier parte del cuerpo incluyendo la boca y que estas infecciones se curen con más lentitud.

Las personas que fuman tienen una posibilidad cinco veces mayor de tener infecciones en las encías. Por ello cuando se combina la diabetes con el fumar, el riesgo de desarrollar infecciones en las encías es mucho mayor.

El primer signo de que tenga

Señales de infección en las encías

Encías rojas o hinchadas
Placa
Encías continuamente sangrantes
Dientes sueltos
Espacios nuevos entre los dientes
Mal aliento

infección en las encías puede ser el incremento de los niveles de glucosa en la sangre. Otros signos de la presencia de esta infección en las encías pueden ser encías rojas o hinchadas, placa, mayor frecuencia de encías sangrantes o espacios nuevos

entre los dientes. El mal aliento puede ser resultado del sulfuro emitido por las bacterias.

El tratamiento de la infección de las encías puede consistir en la eliminación de la placa de la parte superior e inferior de la encía, tratamiento con antibióticos, el enjuagado de los dientes con un producto antibacterias y posiblemente cirugía de las encías o incluso del hueso.

Usted puede prevenir la infección de las encías cepillándose los dientes y el uso de la seda dental de forma regular y acudiendo al dentista por lo menos dos veces al año. El objetivo es quitar la placa blanda antes de que se convierta en sarro:

- Cepille los dientes y lengua con un cepillo de dientes blando por lo menos tres minutos dos veces al día. Renueve el cepillo de dientes cada tres meses y después de una enfermedad. Los cepillos electrónicos quitan la placa mejor que los cepillos tradicionales.
- Use la seda dental una vez al día. La seda dental ayuda a limpiar entre los dientes y bajo las encías donde el cepillo no puede llegar. Pida al dentista que le muestre el correcto uso de la seda dental.

El dentista y su ayudante usan instrumentos especiales para quitar el sarro y la placa en la parte superior e inferior de las encías, lugares a los

que la mayoría de los productos no llegan. Además estos profesionales comprueban la presencia o no de infección en las encías. Notifique a su dentista que usted es diabético.

Es más probable que una persona diabética desarrolle infecciones en las encías. No obstante, con un buen cepillado y uso de seda dental, frecuentes visitas al dentista y buen control de la glucosa en la sangre, es posible mantener una sonrisa sana y bella.

Contribuidores:

Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en
Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN,MSN,CDE
Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD,CDE,FACE
Colegio Médico de Georgia

ESQUINA DE RECETAS

Pastelito ligero de queso de lima

Corteza:

1 1/4 de migas de galletas *graham*
1/4 taza de *Splenda Granular*
3 cucharadas de mantequilla blanda

Mezcle los ingredientes y haga la corteza apretando la masa en un molde para pasteles.

Relleno:

16 onzas de crema de queso, blando 1 1/2 cucharadas de jugo de lima
16 onzas de queso desnatado 1 pellizco de sal
1 1/4 taza de *Splenda Granular* 4 huevos grandes

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Bata la crema de queso con la *Splenda Granular* hasta que esté bien mezclados y suaves. Añada jugo de lima y sal; bata hasta que esté suave. Añada los huevos, uno por uno, batiéndolo bien cada vez que añade un huevo.
3. Vierta el relleno sobre la corteza y hornee de 50-60 minutos hasta que esté ligeramente duro al tacto. Deje que se enfríe durante 15-20 minutos. Refrigere durante 4-6 horas antes de servirlo.

16 porciones Porción: 1/16 de pastel de queso

Opciones de carbohidratos: 1/2

Intercambios: 1/2 almidón, 1 carne de grasa media, 2 grasas

Calorías: 200 Carbohidratos: 11 gramos Grasa: 14 gramos

Sodio: 290 miligramos Colesterol: 95 miligramos Fibra: 0

Menú recomendado

Plato	Intercambios	Carbohidratos
3onzas de pollo a la plancha	3 carne sin grasa	+
1/3 taza de arroz integral	1 almidón	15 gramos
1/2 taza de brécol hervido	1 verdura	5 gramos
1/2 taza de zanahorias hervidas	1 verdura	5 gramos
1 bollo de pan de trigo	1 almidón	15 gramos
1 cucharita de margarina	1 grasa	+
1 porción de <i>Pastelito ligero de queso de lima</i> *	1/2 almidón, 1 carne de grasa media, 2 grasas	11 gramos

* La receta de este mes

+ Insignificante

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas a su plan dietético.

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

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

<p>Cooperative Extension Service U.S. Department of Agriculture The University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences Athens, GA 30602</p> <hr/> <p>Official Business</p>	<p>PRE-SORT STANDARD POSTAGE & FEES PAID USDA PERMIT NO G268</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed