
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 18 • No. 3 • Primavera, 2004

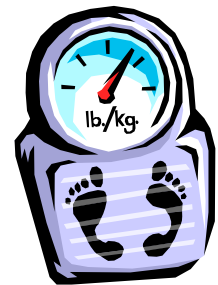
Cómo perder peso con éxito

Una buena forma de mejorar la posibilidad de éxito es imitando a alguien que lo haya tenido. ¿No sería estupendo que aquellas personas que han sido capaces de perder peso y mantenerlo le digan cuál es el secreto? Bien, esto se ha hecho realidad a través del Registro Nacional de Control de Peso.

Los investigadores han establecido un registro para aquellas personas que han perdido un mínimo de 30 libras sin subir de peso al menos por un año. Hasta el momento hay ya más de 3.000 personas en este registro; la pérdida de peso media es de 60 libras manteniéndolo por más de 5 años. Ahora los investigadores tienen una oportunidad perfecta para estudiar los hábitos alimenticios y de ejercicio de un gran grupo de personas que han perdido y mantenido su peso con éxito.

De acuerdo con un estudio previo hecho con las personas registradas, se han encontrado varias características que predicen el éxito en el mantenimiento del peso perdido. Entre estas se incluyen:

- **Una dieta baja en calorías y grasas.** La mayoría de las personas que tienen éxito a la hora de mantener su peso dijeron que seguían una dieta baja en calorías y en grasas, no baja en carbohidratos. Las mujeres toman un promedio de 1400 calorías al día, mientras que los hombres toman 1700 calorías con un 56% de carbohidratos, 19% de proteínas y 24% de grasas.
- **Consumo de 3 comidas al día incluyendo desayuno.**
- **Ejercicio regular.** La mayoría señalan que hacían ejercicio durante un mínimo de 30 minutos cinco veces a la semana siendo el andar el ejercicio más frecuente.
- **Seguimiento de un diario de comidas.** Muchas personas encuentran que al llevar un seguimiento de los alimentos ingeridos y del ejercicio realizado, quizás con menos



frecuencia que cuando intentaban perder de peso, les ayuda a localizar los problemas y a no desviarse mucho de las metas.

- **Pesarse con regularidad.** El pesarse a la misma hora del día todas las semanas ayuda a comprobar si el peso empieza a subir. Si nota que ha aumentado un par de libras, es más fácil perder dos que cinco.

En un estudio reciente se hizo una encuesta de 1400 personas registradas mediante la cual se les preguntaba si mantenían constancia con la dieta entre los días de la semana y los fines de semana, o si se tomaban un descanso los días de fiesta o los fines de semana. Aquellos que respondían que solían relajarse los fines de semana y días de fiesta, eran menos propensos a mantener el peso perdido. Aquellos que mantenían una dieta constante tenían mejor suerte a largo plazo.

Tiene sentido que los hábitos alimenticios y de ejercicio que ayudan a perder peso también ayuden a mantenerlo. Esto no quiere decir que no pueda relajarse un poco a veces durante los fines de semana o en ocasiones especiales. No obstante, si se relaja demasiado durante todo el fin de semana, es muy probable que eche a perder el esfuerzo realizado en

la dieta y el ejercicio durante la semana anterior

Si necesita más información sobre el Registro Nacional de Control de Peso (*National Weight Registry* en inglés) búsquelo en la red de internet o vaya directamente a www.lifespan.org/services/bmed/wt_1oss/nwcr.

El mes de mayo es el Mes de la Vista Sana. ¿Se ha mirado ya la vista?

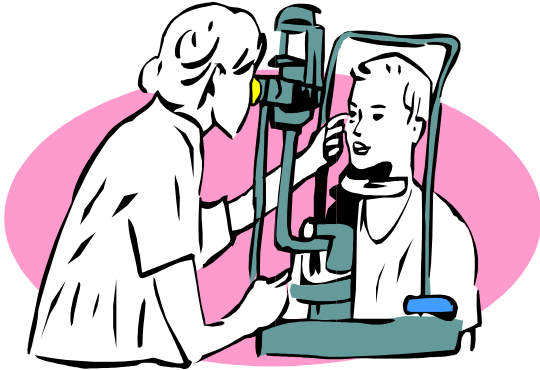
La diabetes es la causa principal de los nuevos casos de ceguera en adultos. La retinopatía diabética, cataratas y glaucoma son los tres mayores problemas que causan la pérdida de la vista en las personas diabéticas. Se puede reducir el riesgo de la pérdida de la vista si los problemas se diagnostican a tiempo.

La retinopatía diabética es una enfermedad de la retina, o parte trasera del ojo, y es la causa más importante de la pérdida de visión por causa de diabetes. Los síntomas de la retinopatía previos a la pérdida de la visión, si siquiera los hay, son muy pocos; por ello, es muy importante que se diagnostique pronto.

Es preciso la realización de un examen de la visión en el que se dilata el ojo para mirar la parte trasera del mismo para identificar cualquier cambio en la retina o en el nervio óptico. Se debe hacer un examen de

este tipo si es un adulto con diabetes de tipo 2 o si ha tenido diabetes de tipo 1 un mínimo de 3-5 años. Basándose en este examen de la vista, el médico le recomendará hacerse exámenes de la vista con mayor o menor frecuencia.

Si le diagnostican retinopatía,



la Asociación Americana de la Diabetes recomienda que se dirija a un oftalmólogo que tenga experiencia con el tratamiento de la retinopatía diabética. Afortunadamente el tratamiento con láser permite mostrar la progresión de la retinopatía reduciendo así la pérdida de la vista.

Los resultados de varios estudios a gran escala muestran que a mejor control de la glucosa en la sangre, menor es el riesgo de sufrir de retinopatía. Cuanto más bajo sea el A1C, menor es la posibilidad de que usted sufra pérdida de la vista debido a retinopatía diabética.

Durante el Mes de la Vista Sana reduzca la posibilidad de perder la vista. Contacte a su oculista para hacerse el examen anual de dilatación del ojo si no lo ha hecho ya. Repase

sus recientes datos del A1C. Haga un esfuerzo para mejorar el nivel de A1C para llegar a menos de 6.5%-7.0%.

Colabore con su médico para mantenerse con buena salud

Si ha estado en el médico recientemente, habrá podido comprobar lo ocupados que están los médicos. Tiene suerte si tiene la oportunidad de estar con él siquiera 10 minutos. Cuando los equipos médicos están ocupados, es fácil que se pase por alto algún aspecto del cuidado de su diabetes. Lo mejor es saber qué preguntar para recibir el mejor tratamiento posible.

Para recordar los puntos más importantes de la visita al médico, recuerde estas palabras claves:

Presión – Pregunte cuál es su presión sanguínea en cada visita. Si es más de 130/80, pida al doctor que le sugiera cambios en la medicación, dieta o actividad física que le ayuden a controlar la presión.

Lípidos – Es el término médico para el colesterol y los triglicéridos (grasa en la sangre). De nuevo, pida cuales son sus niveles, especialmente el del colesterol LDL (el colesterol malo). Si es de más de 100, pida al médico que le sugiera maneras de mantenerlo por debajo de este nivel.

Aspirina – La aspirina puede ayudarle a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón. Si no está

tomando aspirina, pregunte a su médico si debe tomarla. Incluso si el médico piensa que no la necesita en este momento, siga preguntando. El riesgo suele cambiar a medida que se avanza en edad.

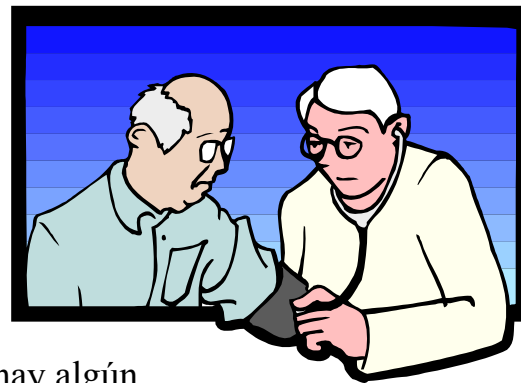
Glucosa – Lleve consigo las mediciones por escrito de la glucosa y su medidor de glucosa a las visitas médicas. Muchos médicos hoy en día tienen programas de computadoras para analizar los valores de glucosa usando la memoria de su medidor. De hecho pueden sacar un gráfico donde se muestra su control personalizado de la diabetes. Las mediciones que usted ha llevado por escrito le pueden ayudar tanto a su médico como a usted a comprobar cómo la glucosa en la sangre se ve afectada por diferentes factores. Estos dos sistemas de medición son muy útiles para que su médico le dé los mejores consejos adaptados a sus necesidades particulares para el cuidado de la diabetes. Su médico también debe pedir que le hagan un test de A1C. Este test muestra el promedio del control de la glucosa en los últimos noventa días. Estos tests, en ocasiones, se pueden hacer en las mismas consulta del médico, en cuyo caso recibiría los resultados al momento.

También debería hablar con su médico cualquier bajada drástica de glucosa (menos de 60) que haya tenido.

Proteína de la orina – Para detectar cualquier tipo de enfermedad del riñón, la mayoría de los diabéticos necesitan un test anual de proteína de la orina. Pregunte a su médico si usted necesita este test.

Ojos – La gente con diabetes tiene más propensión a desarrollar una enfermedad de los ojos que se llama retinopatía. La retinopatía que no recibe tratamiento puede conducir a la ceguera. Para detectar este problema con tiempo, hágase un examen de dilatación del ojo anualmente. Sólo un oculista o un oftalmólogo pueden hacer este tipo de examen correctamente.

Pies – En cada visita médica descálcese y quítese los calcetines. Esto le recordará al médico que tiene que examinarle los pies para ver si



hay algún problema de circulación, heridas o hinchazón.

Recuerde todos los puntos anteriores la próxima vez que vaya al médico para poder permanecer sano más tiempo.

ESQUINA DE RECETAS

Pilaf de arroz integral y cebada

2 tazas de caldo de pollo normal bajo en sodio	½ taza de zanahorias cortadas
¾ taza de arroz integral	6 onzas de hongos <i>shitake</i> frescos cortados
¼ taza de cebada en granos	sal y pimienta al gusto
1 diente de ajo	

1. Caliente el caldo de pollo en un cazo hasta que esté casi a punto de hervir.
2. Añada el arroz integral, la cebada y el ajo. Cubra y reduzca la temperatura al mínimo – la mezcla debe estar casi a punto de hervir. Deje al mínimo por 45 minutos.
3. Mientras tanto, haga un sofrito con los hongos en aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio/alto hasta que estén dorados.
4. Después de 20 minutos añada las zanahorias y los hongos a la mezcla de arroz y cebada y manténgalo a fuego bajo los últimos 25 minutos o hasta que esté hecho.
5. Sal y pimienta al gusto

6 porciones – ½ taza por porción

Opciones de carbohidratos: 1 1/2

Intercambios: 1 1/2 almidón, ½ grasa

Calorías: 140 Carbohidratos: 24 gramos Grasa: 3 gramos Colesterol: 8 miligramos
Sodio: 286 miligramos (90 mg usando el caldo bajo en sodio) Fibra: 3 gramos

Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
1 taza del <i>Pilaf de arroz integral y cebada</i> *	1 1/2 almidón, ½ grasa	24 gramos
3 onzas de pollo a la parrilla	3 carne magra	0 gramos
½ taza de espinacas al ajo	1 verdura	5 gramos
Ensalada mixta	Libre	†
1 cucharada de aderezo (<i>Italian</i>)	1 grasa	†
½ taza de macedonia de frutas	1 fruta	15 gramos
1 bollo de pan integral	1 almidón	15 gramos

* La receta de este mes † Insignificante

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

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

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

Official Business

PRE-SORT STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
USDA
PERMIT NO G268

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed