
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 18 • No. 4 • Verano, 2004

Los hábitos de alimentación y el control de la glucosa en la sangre

Si tiene diabetes tipo 2 y su glucosa en la sangre está fuera de control, en vez de inmediatamente pensar que tiene que cambiar la medicación, párese a pensar y considerar qué cambios en sus hábitos alimenticios pueden mejorar el control de la glucosa en la sangre.

Es posible que haya hablado en alguna ocasión con un experto en dietética sobre el efecto que hacen diferentes alimentos en la glucosa de la sangre y sobre los cambios que se pueden hacer en los hábitos de alimentación para mejorar el control de la glucosa en la sangre. Sin duda ha descubierto que los hábitos no se cambian con facilidad y se precisa de esfuerzo y tiempo para cambiar los hábitos alimenticios a largo plazo.

Los investigadores pensaron que era preciso averiguar cuáles son los hábitos de aquellas personas que tienen diabetes de tipo 2 capaces de controlar con éxito sus niveles de glucosa de la sangre. En un estudio publicado en la Revista de la Asociación de Dietética Americana, investigadores de Penn State entrevistaron a 89 personas con diabetes de tipo 2 y compararon los hábitos alimenticios de aquellos que conseguían mantener un control de los niveles de glucosa con aquellos que no eran capaces de hacerlo. Los siguientes son hábitos alimenticios de personas con los niveles más bajos de A1C.

Qué HACER:

- Comer menos alimentos altos en azúcares
- Comer porciones más pequeñas de comida
- Comer postres dulces con menos frecuencia y cantidad
- Reducir los alimentos con contenidos altos en grasas
- Escoger alimentos bajos en grasas; también en las opciones del menú
- Comer de forma regular, tres comidas al día
- Planificar las comidas (usando listas de compra, planeando el menú de la semana y llevando la comida al trabajo y en viajes)

-
- Comer más verduras y limitar algunos carbohidratos como pan, pasta, arroz, galletitas saladas y papas

Los siguientes son algunos de los hábitos del grupo con elevados A1Cs.

Qué NO HACER:

- Comer en buffetes, comida rápida y restaurantes grandes
- Escojer platos del menú altos en grasas o en carbohidratos (como bacon, huevos fritos, o “biscuits” para desayunar)
- Comer carnes altas en grasas (cares rojas, carne procesada y frita)

Al comprobar algunos de los hábitos de aquellos con niveles bajos de A1C, ¿puede identificar algunos hábitos que usted sea capaz de cambiar? Por ejemplo, comience a planificar sus comidas. En el estudio, aquellas personas que planificaban sus comidas, almorzaban con más regularidad y de forma más saludable. Si usted come mucho fuera, haga un esfuerzo por comer con menos frecuencia en restaurantes de comida rápida y buffetes.

No es fácil para nadie hacer cambios a largo plazo en los hábitos alimenticios. El primer paso hacia el cambio es darse cuenta de los hábitos que contribuyen a niveles más elevados de A1C. Intente cambiar

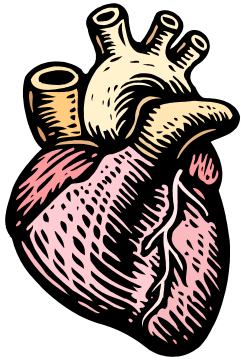
uno o dos hábitos cada vez y concéntrese en conseguir hacer esos cambios. Recuerde que éstos son hábitos que deben durar toda una vida y que le ayudarán a mantener el mejor control posible de la glucosa en la sangre.

Proteja su corazón

Las enfermedades del corazón y trombosis son la causa principal de muerte en las personas diabéticas. Un estudio realizado recientemente, conocido como el Estudio para la Protección del Corazón, mostró que personas diabéticas que tomaron una medicación llamada statina tenían menos probabilidad de sufrir un ataque al corazón que aquellas que no las tomaron.

El propósito del Estudio para la Protección del Corazón era determinar si al bajar el colesterol LDL (el malo) con una statina se reducía el número de ataques al corazón y trombosis en un período de 5 años en adultos con diabetes. El estudio comprendió a 6.000 personas con diabetes mayores de 40 años, algunas con afecciones al corazón y otras sin ellas. Las personas en el estudio comenzaron con niveles totales de colesterol de por lo menos 135 mg/dl, con un promedio de colesterol LDL de 125 mg/dl (el objetivo es de menos de 100 mg/dl).

Las statinas son un tipo de medicamento que baja el colesterol LDL, el mayor culpable de los bloqueos en las arterias y de un mayor riesgo de sufrir ataques al corazón y trombosis. Las statinas reducen la cantidad de colesterol producido en el hígado, reduciendo también el LDL



de la sangre. Las statinas también ayudan a bajar el colesterol total y los triglicéridos (grasa en la sangre) e incrementa levemente los niveles de colesterol HDL (el bueno).

Aunque la statina que se usó en este estudio era simvastatina (Zocor), hay otros tipos de statinas disponibles.

Los resultados de este estudio mostraron que las statinas redujeron el número de ataques al corazón y trombosis en un 25%, incluso teniendo un colesterol LDL normal (cerca de 100) y sin problemas de corazón que se conozcan. El nivel promedio de colesterol LDL se redujo de 125 mg/dl a 86 mg/dl. Las personas tratadas con statinas no experimentaron más efectos secundarios que aquellas que no recibieron statina.

Si usted es diabético, debe hacer todo lo posible para reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La Asociación Americana

para la Diabetes sugiere que haga lo siguiente:

- Compruebe los niveles de colesterol y triglicéridos una vez al año. Compruebe el colesterol LDL (el malo) en ayunas por la mañana. Debería ser más bajo de 100. El colesterol HDL (el bueno) debe estar por encima de 40 para los hombres y 50 para las mujeres. Los triglicéridos deben ser de menos e 150.
- Compruebe la presión sanguínea de forma regular. El número más elevado debe de ser de no menos de 130 y el más bajo de menos de 80.
- Compruebe el A1C dos veces al año--debe ser de menos de 6,5-7%, indicando que los niveles de glucosa están bajo control.
- Pregúnte a su médico si debe tomar aspirina.
- No fume.
- Tenga una dieta saludable. Coma alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans. Tome menos sal. Coma más fibra--escoja panes integrales, frutas, verduras y legumbres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo diariamente -- se

recomienda un mínimo de 30 minutos al día .

Si usted tiene diabetes y tiene más de 40 años, pregunte a su médico o enfermero/a si es recomendable que usted tome statinas si no las está tomando ya. El colesterol mata silenciosamente. El beneficio tanto para usted como su familia es enorme: evitar un ataque al corazón o una trombosis.

Medicamentos Statinas

Nombre genérico	Marca
Atorvastatina	Lipitor
Fluvastatina	Lescol
Lovastatina	Mevacor, Altacor
Pravastatina	Pravachol
Simvastatina	Zocor

El tratamiento de la hipoglucemia (baja glucosa en la sangre)

Tanto el no seguir un tratamiento para la hipoglucemia (baja glucosa en la sangre) como tratarla en exceso, puede causar frustración, ansiedad y grandes cambios en los niveles de glucosa de la sangre. Si no come lo suficiente cuando el nivel de la glucosa en la sangre es bajo, es probable que

continúe sintiendo los síntomas típicos del nivel bajo de glucosa en la sangre. No obstante, si come demasiado “por si acaso”, la glucosa en la sangre puede subir en exceso.

La bajada de glucosa en la sangre ocurre con más frecuencia en personas que están tomando insulina, pero también puede ocurrir si se está tomando medicación para la diabetes que hace que el páncreas produzca más insulina. Entre estos medicamentos se encuentran: Diabeta, Micronase, Glucotrol, Amaryl, Prandin y Starlix. Aunque es posible que aparezcan síntomas de baja glucosa en la sangre a niveles más altos o bajos, los síntomas típicos iniciales de temblores, sudoración y palpitaciones suelen ocurrir cuando la glucosa de la sangre baja a unos 70 mg/dl.

Qué se debe comer para tratar la baja glucosa en la sangre

Los carbohidratos se usan para el tratamiento de los niveles bajos de glucosa en la sangre ya que éstos se convierten en glucosa. Las comidas con contenidos en carbohidratos que contienen grasa, como las tabletas de chocolate o los pasteles, no provocan la subida de la glucosa en la sangre con tanta rapidez porque la grasa retarda la absorción. Generalmente, 15 gramos de carbohidratos incrementan los niveles de glucosa en 40-50 mg/dl. Por lo tanto, si su nivel de glucosa es 50, 15 gramos de

carbohidratos lo incrementará a 90-100 mg/dl. Aunque parece que un líquido como el jugo de fruta o la leche va a ser absorbido más rápidamente que una fruta, los estudios no lo demuestran así. El azúcar en el jugo de fruta y leche sólo es mitad glucosa. Éstos también contienen otros azúcares que tienen menor efecto sobre la glucosa de la sangre. Los almidones, como las galletitas saladas y el pan se pueden usar para tratar la hipoglucemia porque se transforman completamente en glucosa.

La proteína se recomienda en ocasiones para el tratamiento de la hipoglucemia junto con los carbohidratos porque se cree que pasan glucosa a la sangre con más lentitud que la glucosa, previniendo así una bajada de glucosa más tarde. Un estudio mostró que el comer un trozo de pan junto con carne no previene que la glucosa baje antes de que lo hubiera hecho de haber comido sólo el trozo de pan. Si se añaden proteínas a los *snacks*, sólo se consigue añadir calorías, sin mucho beneficio para el tratamiento de la hipoglucemia.

No se fíe de como “siente” la glucosa de la sangre

Es importante controlar la glucosa de la sangre con frecuencia para ayudarle a decidir cuándo hay que tratar niveles bajos de glucosa en

la sangre. Aunque es probable que usted piense que “siente” cuándo tiene bajo el nivel de glucosa, esta no es una forma muy fiable de saber cuánto ha bajado el nivel de glucosa. Los síntomas de niveles bajos de glucosa pueden cambiar con el tiempo. Algunas personas desarrollan lo que se conoce como la “ignorancia sobre la hipoglucemia” cuando no se dan cuenta de los signos que avisan de niveles bajos de glucosa en la sangre. Estos niveles de glucosa pueden bajar rápida e inesperadamente a niveles peligrosamente bajos.

El tratamiento para bajos niveles de glucosa

Si cree que su nivel de glucosa en la sangre es bajo:

- Compruebe su nivel de glucosa con el medidor de glucosa para asegurarse.
- Trate los niveles bajos de glucosa con 15 gramos de carbohidratos (vea recuadro).
- Espere 15-20 minutos para que los síntomas desaparezcan y vuelva a hacer la prueba. No siga comiendo hasta que se encuentre mejor o la glucosa de la sangre le subirá en exceso. Si el nivel de la glucosa es todavía bajo, trátelo de nuevo con 15 gramos de carbohidratos.
- Vuelva a comprobar después de una hora si no ha comido nada

desde la reacción para ver si necesita más carbohidratos.

Lo más importante es saber que cualquier alimento con carbohidratos que contenga glucosa se puede usar en el tratamiento de los niveles bajos de glucosa en la sangre, preferiblemente si el alimento es fácil de conseguir, no se estropea, y sabe bien. La clave es hacer comprobaciones de los niveles, hacer el tratamiento, y volver a comprobar.

15 gramos de carbohidratos

- 3-4 tabletas de glucosa
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 3 caramelos duros
- 8 *LifeSavers*
- 10 caramelos blandos (*jellybeans*)
- 4 onzas de cualquier refresco
- 4 onzas de jugo de fruta

ESQUINA DE RECETAS

Parfait de fruta veraniego

Este plato refrescante se puede tomar para el desayuno o con una ensalada para un almuerzo ligero de verano.

2 tazas de fresas cortadas en rodajas 1/2 taza de *granola* bajo en grasa
1 taza de arándanos 2 cucharadas de “pecans”
12 onzas de yogur desnatado de vainilla

1. Mezcle las fresas con los arándanos en un cuenco mediano.
2. Ponga 1/4 del yogur (unas 3 onzas) en cada uno de los 4 vasos para *parfait*. Rellene cada vaso con 1/3 de la mezcla de fruta. Repita las capas con el resto del yogur y la mezcla de fruta. Ponga al final 2 cucharadas de *granola* y 1 1/2 cucharadas de “pecans”. Sirva de inmediato

4 porciones

Opciones de carbohidratos: 2

Intercambios: 1 fruta, 1 almidón, 1/2grasa

Calorías: 171 Carbohidratos: 31 gramos Grasa: 3 gramos

Sodio: 97 miligramos Fibra: 3,6 gramos Colesterol: 0 miligramos

Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
<i>Parfait de fruta veraniego</i> *	1 fruta, 1 almidón, 1/2 grasa	31 gramos
Ensalada de pollo a la plancha (2 oz. pollo a la plancha, 1 1/2 tazas de verdura)	2 carne magra, 1 verdura	5 gramos
1 cucharada de aderezo “italiano”	1 grasa	+
1 bollo de trigo	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, Junta Editorial: Jenny Grimm, RN,MSN,CDE Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD,CDE,FACE Colegio Médico de Georgia

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

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

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

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed