

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 18 • No. 5 • Otoño, 2004

## Ejercicio: Comer o no comer entre comidas

¡Felicidades! Ha seguido las recomendaciones dadas y se ha levantado del sillón para moverse un poco más. Es probable que se haya hecho miembro de un grupo o club que se reúne para hacer caminatas y espera perder algo de peso. Pero encuentra que en vez de perder peso, está por el contrario ganando más. ¿Es posible que esto se deba a los *snacks* que toma entre comidas para prevenir que la glucosa en la sangre baje demasiado?

Aunque la hipoglucemia, o baja glucosa en la sangre, puede ocurrir con la práctica de ejercicio, no es un riesgo para todos los que padecen de diabetes. Si usted tiene diabetes de tipo 2 y no toma insulina o ciertos tipos de medicación oral, o pastillas, usted no presenta mayor riesgo de tener hipoglucemia que cualquier otra persona que no padezca de diabetes. La actividad física debe resultar en un descenso gradual de la glucosa en la sangre con el tiempo para ayudarle a alcanzar los objetivos de niveles de glucosa en la sangre. Por lo tanto, si no toma insulina o medicaciones por vía oral

que se indican en la tabla a continuación, no necesita tomar comida extra cuando realiza alguna actividad física. De hecho, esa comida de más ejercerá un efecto contrario al realizado por el ejercicio que baja los niveles de glucosa y que posiblemente contribuya a la pérdida de peso.

### ¿Tiene riesgo de padecer hipoglucemia?

Usted tiene riesgo de padecer hipoglucemia si:

- Toma medicinas que incrementan la secreción de insulina del páncreas (véase Tabla)
- Toma insulina

La medicación que se incluye en la tabla a continuación puede incrementar el riesgo de sufrir hipoglucemia cuando se mantiene uno físicamente activo, aunque no hasta el punto de cómo lo haría alguien que toma insulina. Si hace un plan de ejercicio por adelantado, es posible que no necesite *snacks*, a no ser que esté realizando el ejercicio precisamente en el momento en el que la medicación está haciendo su mayor efecto o que haya pasado mucho tiempo desde su última comida. Por ejemplo, si usted hace ejercicio a media mañana de forma regular y tiene bajos niveles de glucosa en la sangre antes del almuerzo, puede, o bien tomar un *snack* antes de hacer ejercicio, o puede preguntar al equipo médico que le hace el seguimiento de la diabetes si puede bajar la dosis de la medicación que está siendo efectiva en ese momento. También puede decidir hacer ejercicio cuando los niveles de glucosa en la



---

sangre estén normalmente más altos, tal como después de una comida, y entonces suprime el *snack*.

Si toma insulina es posible que pueda aprender a ajustar la insulina si hace un plan de ejercicio por avanzado. Esto es especialmente efectivo si toma insulina antes de cada comida. De esta forma es posible que no precise de comer de más antes de hacer ejercicio si los niveles de glucosa en la sangre están bajo control, a no ser que haga algún tipo de actividad vigorosa o una actividad que tenga una duración de más de 45 minutos. Puede tomar menos del tipo de insulina que es más efectivo mientras que hace ejercicio. Consulte con el equipo médico que le asiste en el control de la diabetes para desarrollar un plan en el que se pueda ajustar la toma de insulina y alimentos junto con la práctica de ejercicio.

En general, los *snacks* adicionales son necesarios cuando se hace ejercicio sin planificar para toda aquella persona que tenga riesgo de hipoglucemia. Tenga en cuenta que una vez que haya tomado la medicación o la insulina, es muy probable que necesite tomar un *snack* si de forma inesperada incrementa su actividad normal. Por ejemplo, imaginemos que usted normalmente toma insulina por la mañana y que está en la mesa de trabajo todo el día. Hoy, después de haber tomado ya su dosis de la mañana, se entera de que su jefe le pide que vaya a hacer recados todo el día lo cual requerirá caminar bastante. Esta actividad inesperada es muy probable que le obligue a comer algo. No obstante, siga controlando los niveles de glucosa en la sangre para estar seguro.

Si tiene riesgo de sufrir hipoglucemia:

- Controle el nivel de glucosa en la sangre antes y después de hacer ejercicio
- Asegúrese de llevar consigo alguna fuente de hidratos de carbono (tabletas de glucosa, gel, caramelos, uvas pasas)
- Preste atención a las señales y síntomas de la hipoglucemia (sudoración, cosquilleo, temblores, palpitaciones, niveles de glucosa en la sangre por debajo de 70 en el medidor)
- Es posible que se precisen hacer ajustes en las dosis en la medicación por vía oral o en la insulina cuando se hace ejercicio planificado
- Es probable que se necesite tomar *snacks* cuando se realiza ejercicio no planificado

**Si NO tiene riesgo de hipoglucemia:**

- No es necesario tomar *snacks*  
Los beneficios que se obtienen de la actividad física, tales como la mejora del control de la glucosa en la sangre, la tensión sanguínea, colesterol y la ayuda en el control de peso son superiores a los riesgos. Si tiene riesgo de sufrir de hipoglucemia, sólo se necesita planificar un poco para llevar un control seguro y evitar las calorías de más. Si no presenta riesgo de sufrir de hipoglucemia, ¡olvídese de los *snacks* y disfrute de los beneficios!

**Oral Diabetes Medications That Increase Risk of Hypoglycemia**

Glyburide (Diabeta, Micronase, Glynase)  
Glipizide (Glucotrol)  
Glimepiride (Amaryl)  
Repaglinide (Prandin)  
Nagliitinide (Starlix)  
Glucovance, Metaglip

Medicaciones de toma oral que incrementan el riesgo de hipoglucemia

**Revisiones gratuitas para la detección temprana de enfermedades renales**

La diabetes es la causa principal de las enfermedades renales o de riñón en los Estados Unidos. Al principio las enfermedades renales no presentan síntomas. Más avanzada la posible enfermedad, tiene un impacto devastador. Si usted sufre de diabetes, tiene un mayor riesgo de contraer alguna enfermedad renal. No obstante, se puede prevenir o retrasar un posible daño al riñón si se recibe tratamiento temprano.

La Fundación Nacional para el Riñón ofrece un programa de revisiones médicas gratuito denominado Programa de Evaluación Temprana del Riñón para captar cualquier enfermedad renal en sus primeras fases (conocido como KEEP en inglés) para aquellas personas con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades renales. Entre éstas se incluye cualquier persona con diabetes o con alta tensión, o los parientes más cercanos con diabetes o con alta tensión

(padres, abuelos, hermanos o hermanas). La revisión comprende:

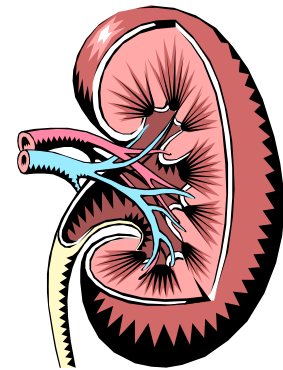
- análisis de orina y sangre para evaluar la función de los riñones
- comprobación de la glucosa en la sangre
- comprobación de la tensión
- evaluación del riesgo de enfermedad
- entrevista con un médico

Usted recibirá los resultados de los análisis al cabo de unas semanas después de la revisión . Si se presentan resultados anormales, se le recomendará que se le realicen más pruebas. Si no tiene médico, se le recomendará uno o se le remitirá a un centro de salud pública. Al poco tiempo se pondrán en contacto con usted para asegurarse de que recibe tratamiento médico apropiado.

Uno de los objetivos del programa KEEP es la asistencia a personas diabéticas para prevenir o retrasar posibles enfermedades renales con programas de educación y control de la diabetes y tensión sanguínea. Si no se controla la tensión sanguínea, o lleva un mal control de la glucosa de la sangre, presenta altos niveles de colesterol así como si fuma, todos estos factores incrementan el riesgo de desarrollar alguna enfermedad al riñón. Hay varios tipos de medicamentos que son efectivos en la prevención o retraso en la aparición de enfermedades renales.

Los siguientes son algunos pasos que se pueden tomar para reducir el riesgo de enfermedades del riñón:

- Mantenga la glucosa bajo control (A1c inferior a 6.5-7%)



- Mantenga la tensión sanguínea por debajo de 130/80
- Mantenga el colesterol total por debajo de 200 y su LDL (el colesterol malo) por debajo de 100
- Deje de fumar
- Hágase una revisión para la temprana detección de enfermedades renales
- Tome medicación para la presión sanguínea que ayude a retrasar la aparición de enfermedades renales o ralentizan su progresión si lo recomienda el médico

La Fundación Nacional para el Riñón de Georgia colabora de forma activa con el programa KEEP ofreciendo revisiones tempranas de enfermedades renales. La próxima revisión gratuita está programada para el 11 de septiembre de 2004. Para información sobre revisiones en su área, llame al 770-452-1539 (extensión 16) en el área de Atlanta y su área metropolitana, o al 1-900-633-2339 fuera del área metropolitana de Atlanta.

---

## Nuevas combinaciones para repostería

Aunque los dulces o pasteles pueden formar parte del plan dietético para diabéticos, algunos de estos productos pueden ser problemáticos para el control de la glucosa en la sangre. Si se usa sólo azúcar en la receta con la que se elabore el producto puede resultar en unos niveles de hidratos de carbono tan elevados que sólo un poco de ese pastel o dulce podría incluirse en el plan dietético, tan sólo un poco para abrir el apetito. Sustituya el azúcar con un edulcorante bajo en calorías y la calidad del producto sufre invariablemente.

Hay dos nuevos productos, Azúcar Splenda® (*Splenda® Sugar Blend for Baking*) para Repostería y *Equal® Sugar Lite™*, que van a salir al mercado este otoño. Ambos usan la combinación de azúcar con un edulcorante bajo en calorías de tal modo que se consigue ½ de carbohidratos sólo del azúcar.

Muchos de ustedes han experimentado la frustración resultado de tener que reemplazar el azúcar en una receta de un dulce por un edulcorante bajo en calorías. Es muy probable que el producto final resultaría en algo que ni siquiera ofrecería a su familia y mucho menos a invitados. Lamentablemente, el azúcar tiene ciertas propiedades que son necesarias para el color, textura, volumen, grado de humedad que son característicos de muchos pasteles y dulces de repostería.

Al usar una parte de azúcar y otra de edulcorante bajo en calorías en las recetas, se consigue que se mantengan las propiedades del azúcar con menos hidratos de carbono. Se puede sustituir parte del azúcar con un edulcorante bajo en calorías o se puede probar uno de los nuevos productos. Media taza de Azúcar Splenda® para Repostería sustituye a una taza de azúcar de la medida que se pide en las recetas. Equal® Sugar Lite™ equivale a lo mismo en azúcar, es decir, una taza sustituye a una taza de azúcar.

Una porción de un dulce o pastel usando uno de estos productos tiene menor efecto en la glucosa en la sangre que si sólo se usa azúcar, pero el contenido en carbohidratos y el tamaño de las porciones se deben seguir considerando. Cualquier alimento que contenga carbohidratos va a causar un incremento de la glucosa en la sangre. Compruebe los niveles de glucosa en la sangre dos horas después de cada comida para saber cómo responde la glucosa en su sangre.

## ESQUINA DE RECETAS

### Galletas con trocitos de chocolate

2 ¼ tazas de harina  
1 cucharadita de maicena  
1 cucharadita de sal  
1 taza de mantequilla o margarina  
½ taza de Azúcar SPLENDA®

½ taza colmada de azúcar moreno  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
2 huevos grandes  
1 (12 onzas) paquete de bolitas de chocolate semidulce

1. Precaliente el horno a 375°F. Combine la harina, la maicena y sal en un cuenco pequeño. Sepárelo.
2. Bata la mantequilla, el Azúcar SPLENDA®, azúcar moreno, y la vainilla a velocidad media con una batidora eléctrica hasta que esté todo mezclado. Añada los huevos, uno por uno, mezclándolo todo bien cada vez que se añada un ingrediente. Recoja bien los lados del cuenco. Añada gradualmente la mezcla de la harina, batiendo hasta que esté todo mezclado. Añada después los trocitos de chocolate.
3. Saque cucharadas redondeadas de masa sobre planchas para el horno sin engrasar.
4. Hornee las galletas de 9 a 11 minutos o hasta que adquieran un ligero color tostado. Saque del horno y póngalas a enfriar sobre una rejilla.

Se hacen 3 docenas de galletas  
Tamaño de la porción: 1 galleta

Opciones de carbohidratos: 1  
Intercambios: 1 almidón, 2 grasa

Calorías: 150      Carbohidratos: 18 gramos      Grasa: 8 gramos  
Sodio: 160 miligramos      Fibra: 0 gramos      Colesterol: 25 miligramos

#### Receta reproducida con el permiso de McNeil Nutritionals, fabricantes de SPLENDA

El Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia no endorsa el uso de la marca de azúcar Splenda.

### Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
3 onzas de mero a la parrilla	3 carne magra	-
1/3 taza de arroz integral	1 almidón	15 gramos
3/4 taza de brochetas de brécol	1 ½ vegetales	8 gramos
Ensalada mixta	libre	+
1 cucharada de aderezo tipo italiano	libre	+
¾ taza de piña fresca	1 fruta	15 gramos
1 Galleta con trocitos de chocolate*	1 almidón, 2 grasa	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

---

Official Business

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

*Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed*