
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 21 • No. 1 • Invierno, 2007

¿Peligra la salud de su cónyuge?

Si usted es diabético/a, la salud de su cónyuge está en peligro. Los estudios demuestran que los/as compañeros/as de personas diabéticas tienen niveles más elevados de triglicéridos y tienen más sobrepeso que los cónyuges de personas no diabéticas. Estos cónyuges tienen el doble de probabilidad de desarrollar diabetes y 20% tienen intolerancia a la glucosa.

Parte de este peligro puede ser debido al hecho de que se comparten los estilos de vida. Las parejas tienen la tendencia a ingerir el mismo tipo de alimentos y tener el mismo nivel de actividad física. También suelen tener los mismos hábitos de bebida y tabaco.



Lamentablemente la diabetes también puede afectar a la salud mental de su cónyuge. Si usted está preocupado/a, deprimido/a o no se siente satisfecho/a con su calidad de vida, es muy probable que su cónyuge se sienta del mismo modo. Esto es particularmente cierto en las compañeras de hombres diabéticos.

¿Qué significa entonces esto? En primer lugar, la diabetes es un asunto de la familia. Los cambios en la comida y la actividad que le son recomendados a usted, deben ser adoptados por toda la familia. Tanto usted como su compañero/a se sentirán mejor y con mejor salud.

En segundo lugar, tanto usted como su cónyuge necesitan hablar con un consejero. La diabetes puede hacer que emerjan problemas que han estado latentes durante años. Puede ser de ayuda el hablar sobre sus sentimientos; es posible que ambos aprendan a aliviar el estrés y resolver problemas.

Así es que, ésta es su oportunidad de ayudarse mutuamente en sus esfuerzos por llevar una vida más sana. La diabetes puede ser el incentivo para ayudarles a refortalecerles mental y físicamente como pareja.

¿Cuánto ejercicio se debe hacer?

Es probable que haya escuchado que es conveniente hacer

ejercicio moderado durante 30 minutos casi todos los días de la semana. ¿Pero qué significa “ejercicio moderado”? Los expertos en actividad física asignan un número a cada actividad para mostrar cuál es la intensidad de cada tipo de ejercicio. Esta medida se denomina MET, siglas que en inglés significan *equivalente metabólico*. Una medida de MET es la correspondiente a la energía que se necesita para estar sentado. El resto de las actividades se comparan a esa medida.

Si una actividad tiene el equivalente a tres o seis METS, entonces se considera de intensidad moderada. Algunos ejemplos de estos tipos de actividades se incluyen en la siguiente tabla:

Actividad	METS
Caminar (3 mph)	3.3
Andar en bicicleta	3.5
Calistenia (sin peso añadido)	4.0
Golf sin carro	4.4
Nadar despacio	4.5
Caminar (4 mph)	4.5
Cortar madera	4.9
Tenis (dobles)	5.0
Bailes de salón rápido/ <i>square dancing</i>	5.5
Bicicleta moderadamente rápido	5.7
Cargar/descargar coche	3.0
Sacar la basura	3.0
Sacar al perro de paseo	3.0
Tareas de la casa, esfuerzo moderado	3.5
Pasar la aspiradora	3.5
Levantar de forma continuada	4.0
Recoger hojas del jardín	4.0
Jardinería, sin levantar nada	4.4
Cortar el césped con máquina cortadora	4.5

Adaptado de la tabla aparecida en el artículo “Ejercicio” del Colegio de Salud Pública de Harvard. Para la tabla completa, visite <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/Exercise.htm>

¿Quiere esto decir que, si usted no puede realizar ninguna de estas actividades, es mejor que lo olvide? Un estudio realizado entre licenciados de Harvard, reveló que adultos en baja forma o incapacitados se beneficiaron tanto del ejercicio poco intenso como lo es un paseo lento, como individuos más jóvenes y en mejor condición física que hacen ejercicios más vigorosos. Es decir, si una actividad le cuesta esfuerzo, es probable que el realizarla le ayude a mejorar su condición física.



Pero existe otra forma de saber si se está trabajando al nivel apropiado. Mientras que realiza el ejercicio, usted tiene que poder hablar, pero no cantar. Si se ajusta a esa medida, usted habrá logrado llegar a su objetivo de intensidad.

Cómo evitar subir de peso al dejar de fumar

El mes de enero es la época de hacerse promesas. Si se ha decidido a dejar de fumar ¡enhorabuena! Si ahora lo que le preocupa es cómo evitar subir de peso, algo que

típicamente ocurre cuando se deja de fumar, a continuación le ofrecemos una serie de ideas tomadas del farmacéutico Justin Sherman, experto en el proceso de dejar de fumar:

Al principio concéntrese en no subir de peso y no en perderlo. Ingiera comida saludable en porciones razonables, pero no intente dejar de fumar y perder peso al mismo tiempo.

Mastique verduras crudas para satisfacer el hábito de llevar algo a la boca. Mantenga las verduras listas para tomar en el frigorífico. Lléveselas en bolsas de plástico cuando salga de su casa.

Hable con su médico sobre la idea de mantenerse más activo. Esto reducirá la ansiedad, la ayudará con la depresión, controlará su peso y mejorará su capacidad pulmonar.

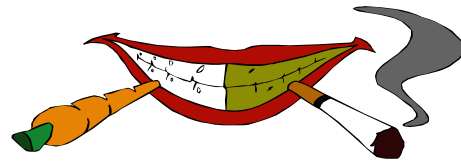
Planifique sus comidas con tiempo para así tomar comidas saludables y no estar comiendo entre comidas. Beba mucha agua y reduzca la toma de café y alcohol si éstos están asociados con el hábito de fumar.

Establezca un sistema de premios para celebrar cada día que no fuma, que no tenga que ver con la comida. Establezca premios grandes y pequeños que le den placer, como el ver una película, ir a la peluquería, ir

a pescar, disfrutar de un partido de pelota, recibir un masaje o visitar a los nietos.

Busque apoyo en la familia y los amigos. Si ellos fuman también, intenten dejarlo a la vez. Llámense unos a otros cuando les surja la tentación de fumar. Planee actividades después de las comidas, como dar un paseo o juegos de mesa para no invitar a los cigarrillos.

Procure evitar tener demasiada hambre, enojarse demasiado o estar muy solo/a o muy cansado/a. De este modo, evitará echar mano del cigarrillo y del frigorífico.



¿Cómo se han revisado los consejos nutricionales para las personas diabéticas?

Con cierta periodicidad, la Asociación Americana para la Diabetes designa un comité para revisar los estudios más recientes con la intención de actualizar los consejos nutricionales para las personas que padecen de diabetes. La nueva versión ha sido publicada en septiembre de 2006. A continuación se detallan los puntos más importantes

de esta actualización y cómo le pueden servir a usted:

- Consulte con un especialista oficial en dietética para satisfacer sus necesidades. Si no ha consultado nunca con un especialista en dietética o no lo ha visitado en uno o dos años, hágalo cuanto antes. Si ha consultado con un experto en dietética recientemente, concierte una cita para hacer el seguimiento, si el nivel de glucosa en la sangre sobrepasa los niveles aceptables para usted.
- Si tiene sobrepeso, pierda el peso que tiene de más. Esta es una de las mejores formas de controlar la diabetes. Puede bajar su nivel de glucosa en la sangre con sólo perder 5-10% de su peso actual. Para conseguirlo, ingiera menos calorías y manténgase activo por lo menos 30-60 minutos al día.
- Si usted es obeso/a y ha perdido peso muchas veces, es posible que precise de medicación para perder peso o cirugía bariátrica. La cirugía bariátrica reduce el tamaño del estómago y/o cambia cómo se absorben las calorías. Consulte a su médico sobre estas opciones, pero

recuerde que pueden tener graves efectos secundarios.

- Tome un mínimo de 130 gramos de carbohidratos al día. Esto significa que no debe hacer dietas bajas en carbohidratos. La cantidad de carbohidratos que usted necesita depende de su peso, nivel de actividad y las lecturas de los niveles de glucosa en la sangre. Obtenga la mayoría de sus carbohidratos de verduras, frutas, legumbres y guisantes y leche desnatada o semi-desnatada. Es posible que estos alimentos hagan que no suban tanto los niveles de glucosa después de las comidas. Las verduras, legumbres y frutas le ayudarán a mejorar la absorción de fibra. Se necesitan 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías ingeridas.
- Use pequeñas cantidades de aceites y frutos secos como fuentes de grasa, en vez de grasas animales saturadas o aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Lea las etiquetas de los alimentos. Calcule el total de gramos de grasas saturadas y trans. Escoja alimentos que



tengan la menor cantidad del total de ambas. Igualmente, ingiera más ácidos grasos omega-3 comiendo un mínimo de dos porciones de pescado no frito por semana.

- No ingiera más de 200 miligramos de colesterol al día. Si tiene niveles elevados de colesterol, considere margarina con estanoles y esteroides vegetales (nombres de marcas Benecol® y Take Charge®). Otros miembros de la familia o amigos no deben consumir estos productos, ya que son considerados medicamentos. Además, este tipo de margarinas contienen grasa, por lo que se añaden calorías.
- No restrinja demasiado la toma de proteínas, a no ser que tenga enfermedad renal. No obstante, muchos alimentos altos en proteínas tienen niveles altos de grasas saturadas y colesterol, por ello las porciones de pescado, carne o pollo deben ser del tamaño de una baraja.
- Los niveles bajos de glucosa se deben contrarrestar con 15-20 gramos de carbohidratos de eficacia rápida, como las tabletas de glucosa. Espere 15-20 minutos para comprobar si

ha subido el nivel de glucosa.

No hay estudios

que hayan demostrado

que al añadir al tratamiento de

carbohidratos alimentos ricos

en proteína, como lo son el queso o la crema de cacahuete

(maní), se mantenga elevado el nivel de glucosa

posteriormente. No obstante, muchas personas diabéticas y

los médicos que tratan la diabetes, piensan que el añadir

algo de proteína a los carbohidratos ayuda al

mantenimiento de los niveles de glucosa.



Contribuidores: Connie Crawley, MS, RD, LD, 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

Ensalada de manzana y uvas

2 tazas de manzanas en cubitos	1 cucharadita de jugo de limón
1 taza de uvas, cortadas a la mitad	1/3 taza crema amarga desnatada
1/2 taza de apio, picado	1/3 taza de yogur natural
	1/4 taza de nueces, picadas

1. Lavar las manos y reunir utensilios limpios.
2. En un recipiente grande, mezclar las manzanas, las uvas, el apio, las nueces y el jugo de limón.
3. Mezcle el yogur y la crema amarga. Añada a la mezcla de fruta. Guarde en el frigorífico. Si lo desea, sirva sobre los platos cubiertos de lechuga.

8 porciones

Análisis nutricional por porción: 76 calorías, 13 gramos carbohidratos, 2 gramos proteína, 3 gramos grasa, 2 gramos fibra dietética, 2 miligramos colesterol, 29 miligramos sodio

Intercambios: 1 fruta, 1/2 grasa

Menú sugerido

Plato	Intercambios	Carbohidratos
Lomo de cerdo a la plancha, 3 onzas	3 intercambios de carne	0 gramos
Judía blanca, 2/3 taza	1 intercambio almidón	15 gramos
Zanahorias cocidas, 1/2 taza	1 intercambio de verdura sin almidón	5 gramos
Ensalada de manzana y uvas, 1/2 taza	1 intercambio de fruta y grasa	15 gramos
Bollo de pan integral, 1 pequeño	1 intercambio de almidón	15 gramos
Margarina ligera, 1 cucharada	1 intercambio de grasa	0 gramos

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

Connie Crawley, 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.

Scott Angle, 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

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed