
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 22 • No. 1 • Invierno 2008

La dolorosa neuropatía diabética

La dolorosa neuropatía diabética es una de las patologías más comunes derivadas de la diabetes. Estos pueden ser algunos de los síntomas:

- una sensación de quemazón
- calambres musculares
- dolor punzante
- dolor como si pisara sobre bolitas
- dolor cuando le tocan en lugares que generalmente no son dolorosos
- pérdida de equilibrio
- cosquilleo y adormecimiento.

No existe una cura para este tipo de neuropatía, pero los síntomas se pueden controlar. El mejor

tratamiento es un buen control de la glucosa en la sangre. Los niveles de A1C, que muestran la media de glucosa en la sangre de los últimos tres meses, tienen que ser de menos de un 7%. Mucha gente que lleva un bajo control de la diabetes, nota que el dolor mejora a medida que baja el A1C.

Puede ser que le sorprendan algunos de los tipos de medicamentos que se utilizan contra este tipo de neuropatía. Las personas que toman antidepresivos y medicación contra la depresión y convulsiones encuentran que este tipo de medicación también les alivia la dolorosa neuropatía. Estos medicamentos presentan efectos secundarios, por ello, tanto usted como su médico decidirán si son adecuados para usted.



También se hallan a su disposición tratamientos cutáneos. Muchos contienen capsaicina, una sustancia que hace que los pimientos piquen. Tenga cuidado de sólo aplicar las cremas sobre las zonas doloridas y lavar las manos después de cada uso. Es posible que sienta irritación o quemazón en la piel, pero estas cremas tienen tan buen efecto como los antidepresivos.



La acupuntura es una práctica de la antigua medicina China. En los Estados Unidos se considera como terapia

alternativa o complementaria para muchas enfermedades o condiciones médicas. Muchos estudios demuestran que la acupuntura alivia el dolor ocasionado por la neuropatía. Su podólogo o médico de cabecera podrá mandarle a un especialista en acupuntura con licencia válida para que pueda recibir tratamiento.

La terapia a base de imanes es otro tratamiento complementario o alternativo par este tipo doloroso de neuropatía. En teoría, el campo magnético que se crea con los imanes ayuda al alivio del dolor. Como con todo tipo de terapias complementarias y alternativas, hable con su médico antes de decidirse a utilizar este tratamiento y no deje de tomar cualquier tipo de medicamento que se le haya recetado.

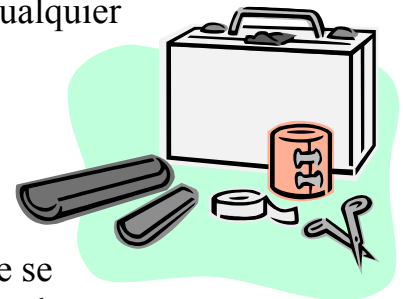
Las preparaciones antes de la tormenta

Nunca pensamos en desastres naturales o tormentas hasta que nos

llegan las alarmas por la televisión o la radio. No obstante, ahora es el momento de prepararse para la eventualidad de que algo así ocurra; ahora que usted no tiene prisa. La Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos (<http://www.aace.com>) y la Asociación Americana contra la Diabetes (<http://diabetes.org/type-2-diabetes/travel/emergency-tips.jsp>) tienen recomendaciones en sus páginas web para ayudarle a prepararse en la eventualidad de un desastre natural.

Necesita un botiquín impermeabilizado con los medicamentos básicos para la diabetes y otros productos. La Asociación Americana contra la Diabetes recomienda tener un abastecimiento de medicinas para tres días mientras que la Asociación Americana de Endocrinólogos sugiere que se tenga un abastecimiento de 30 días de todas las medicinas que se necesiten, incluyendo aquellas que se precisen para cualquier otro tipo de enfermedad o condición médica.

También se recomienda que se tengan los tubos de

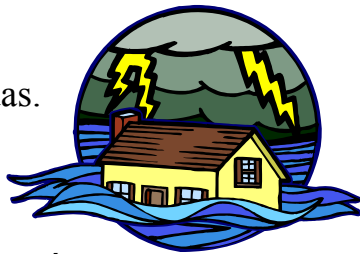


medicinas o números para que se puedan reemplazar las medicinas en la farmacia si se precisara.

Si utiliza insulina, disponga una nevera con un mínimo de cuatro bolsitas de gel congelables para el almacenamiento de la insulina. Tenga también botes de plástico vacíos para guardar las jeringuillas y agujas dosificadoras. Si utiliza una bomba de insulina, téngala bien abastecida y también con baterías. Esté preparado para usar las jeringuillas si fuera necesario.

Almacene productos para analizar la sangre y el medidor de glucosa con dos pilas de más. Incluya carbohidratos para el tratamiento de reacciones a los niveles bajos de glucosa, abastecimiento de agua para tres días y alimentos no perecederos para 1 ó 2 días. Es posible que también necesite un paquete de glucagón si así se lo recomienda su médico. Añada también otros productos de primera necesidad como tiritas, paños de algodón, vendas y cremas para tratar cortes u otras heridas.

Incluya una lista de los medicamentos que esté tomando ahora o haya tomado en el pasado y sus respectivas dosis, así como una carta de su médico en la



que se detalla el tratamiento médico al que está sometido. Mantenga una libreta para anotar las lecturas de la glucosa en la sangre y anote los síntomas de cualquier problema médico que pueda tener. Reemplace el contenido de botiquín por lo menos dos veces al año.

Además de preparar el botiquín,

- Lleve consigo un colgante o pulsera que muestre que padece diabetes.
- Tenga calzado firme que le proteja los pies para no tener que ir descalzo. Es recomendable que guarde calzado para el agua en entre los objetos de primera necesidad en caso de que tenga que ducharse fuera de casa o que tenga que atravesar agua. Es recomendable que se examine los pies todos los días para comprobar que no se presentan lesiones o infección.
- Guarde ropa para 2 ó 3 días.
- Tenga las vacunas al día, especialmente la vacuna del tétano.
- Mantenga su teléfono celular cargado y tenga pilas a mano asegurándose de que cada miembro de la familia tiene un teléfono.
- Decida un lugar en el que su familia y usted se reunirían en

caso de que tengan que separarse.

Planes para la pérdida de peso y problemas cardiovasculares



Un estudio publicado en la Revista de la Asociación Americana de Dietética examinó las dietas para la pérdida de peso más populares junto con los menús recomendados en las Recomendaciones Dietéticas para 2005 con el objetivo de determinar cuáles tendrían mayor probabilidad de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El estudio midió la calidad dietética de estos planes de alimentación usando el Índice de Alimentación Alternativa para la Salud. Este índice atribuye una clasificación más elevada en una dieta basándose en:

- La presencia de una mayor cantidad de verduras y frutas
- Incremento de alimentos de soja y frutos secos
- Uso reducido de carne roja
- Mayor consumo de cereales, especialmente cereales integrales
- Contenido alto en fibra
- Cantidades bajas en grasas trans
- Mayor consumo de grasas polinsaturadas

- Consumo moderado de alcohol
- Uso prolongado de suplementos multivitamínicos

Las dietas para el control de peso que se evaluaron fueron: el Plan *Ornish*, La Nueva Revolución de la Glucosa, dos planes de *Weight Watchers* (las versiones con niveles altos de carbohidratos y proteínas), dos planes de *Atkins* de 45 gramos y 100 gramos de carbohidratos, Fases 2 y 3 de la Dieta de *South Beach* y la Dieta *Zone*.

Después del haberse realizado el análisis, el Plan *Ornish* recibió la puntuación más elevada, lo que indica que ésta es una dieta más beneficiosa para el sistema cardiovascular. Después de ésta, se halla el Plan de *Weight Watcher* con el contenido más elevado de carbohidratos. Le sigue La Nueva Revolución de la Glucosa, *South Beach*/Fase 2, las Recomendaciones Dietéticas para 2005 (MiPirámide), el plan alto en proteínas de *Weight Watchers*, el Plan de *Atkins* de 100 gramos de carbohidratos, la *South Beach*/Fase 3 y, por último, el Plan *Atkins* con 45 gramos de carbohidratos.

Este estudio presupuso que la persona seguiría la dieta de forma perfecta habiéndose analizado sólo

siete menús. No obstante, los resultados son interesantes, ya que muchas personas diabéticas necesitan perder peso y las enfermedades cardiovasculares son sólo algunas de las complicaciones derivadas de la diabetes.

Naturalmente, antes de probar cualquiera de estas dietas, debe consultar con un experto en dietética cualificado y su médico para asegurarse de que la dieta es apropiada para usted.

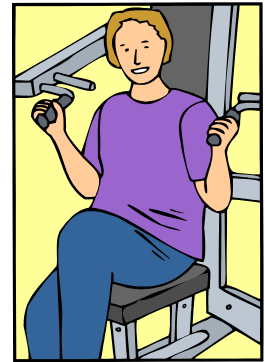
También se hace ejercicio en invierno

Muchos de nosotros hibernamos durante los meses de invierno. Incluso cuando nos mantenemos activos durante el resto del año, los días más cortos parecen transformarnos en teleadictos. Aquí, en el sur, no tenemos excusa para “escondernos en la cueva”. Son pocos los días que hace frío de verdad y son muy frecuentes los atardeceres soleados y agradables, incluso en los días en que hace frío por las mañanas.

Es muy probable que algunos tengamos que salir temprano por la mañana antes de la salida del sol o que regresemos después de la puesta del sol. Esto hace que sea más difícil hacer ejercicio, pero si desea mantenerse en forma, piense en cómo puede seguir manteniéndose activo.

Primero, haga algo siempre que pueda durante el día. Muchas personas caminan por unos 15-20 minutos durante cada pausa en el trabajo. Si camina con brío, puede caminar una milla en ese tiempo. Haga esto tres veces al día y ¡habrá caminado tres millas! Si el tiempo climático no acompaña, suba y baje las escaleras unas cuantas veces o haga marcha sin desplazarse.

Es recomendable el uso de un podómetro para contar los pasos que da. Unos 2.000 pasos equivalen a una milla. Se sorprenderá con qué facilidad los pasos se van acumulando si usted se levanta y se mueve más.



Los estiramientos y el entrenamiento de resistencia se pueden realizar en cualquier tipo de clima, lugar y momento. Compre un equipo de pesas con un soporte especial que se pueda guardar bajo su mesa o cerca de su sillón. Cada vez que realice una llamada telefónica o vea un comercial, haga un par de levantamientos. También existen unas tiras elásticas que se pueden adquirir para el entrenamiento de

resistencia y que se pueden guardar en cualquier lugar.

El ejercicio aeróbico puede ser algo más difícil de realizar. Por supuesto, usted puede asociarse a un gimnasio, usar el equipo de ejercicio en el hogar o caminar en un centro comercial. Cuando realiza ejercicio en el exterior, vista ropa algo más ligera de lo normal. Si hace frío, lleve guantes o manoplas para proteger las manos. Lleve un gorro, ya que se pierde un 40% del calor del cuerpo por la cabeza y cuello. ¡No se olvide de beber agua! Aunque haga más fresco, es posible que también transpire mientras hace ejercicio.

Si está de viaje, camine por el aeropuerto, tren o estación de autobuses durante las esperas. Si viaja en coche, pare en parques públicos, áreas de descanso, incluso en aparcamientos de restaurantes y centros comerciales para así poder dar un paseo de 10 minutos cada dos horas.

Lamentablemente, el invierno es siempre la época en la que solemos enfermar. Si está enfermo durante varios días, pregunte a su médico cuándo podrá volver a hacer ejercicio. Compruebe la glucosa en la sangre

con más frecuencia durante algún tiempo y haga menos ejercicio de lo normal hasta que se haya reestablecido.

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

Fréjoles *Peking* y zanahorias (Adaptado de www.birdseye.com)

1 cucharada de aceite de oliva 1 ½ cucharaditas de vinagre de vino de arroz
1 cucharada de sustituto de 1 taza de fréjoles verdes congelados
azúcar granulado 1 taza de zanahorias congeladas
1/4 cucharadita de semillas de apio
Sal y pimienta al gusto

1. En una sartén, combine el aceite, el edulcorante artificial, las semillas de apio y otros condimentos si se desea. Mantenga a fuego bajo durante 1 minuto revolviendo constantemente. Quite del fuego y añada el vinagre. Guarde en un contenedor pequeño y mantenga en el frigorífico durante una hora para que los sabores se mezclen bien.
2. En una sartén limpia, cocine las verduras siguiendo las instrucciones del paquete. Eche la salsa sobre las verduras y mezcle bien.
3. Sírvasse en una fuente.

4 porciones

Calorías: 73 Carbohidratos: 5 gramos Grasa: 5 gramos Proteína: 1 gramo
Sodio (sin sal añadida): 154 miligramos Fibra: 1 gramo
Colesterol: 0 miligramos

Intercambios: 1 verdura, 1 grasa

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