
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 22 • No. 5 • Otoño 2008

Enfermedad Arterial Periférica

Uno de cada cinco americanos con 50 años de edad o más sufre de la Enfermedad de Arteria Periférica (P.A.D.) la cual aumenta el riesgo de ataques al corazón o apoplejías. El Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre cuenta con una campaña que se llama *Manténgase en Circulación: Tome Medidas para Aprender sobre el P.A.D.* para educar a los consumidores a cerca de los peligros, factores de riesgo y los síntomas del PAD.

¿Quién está en riesgo? Usted está en riesgo de sufrir de P.A.D si:

- Tiene más de 50 años de edad.
- Fuma ahora o fumó en el pasado.
- Tiene diabetes.

- Tiene presión sanguínea alta.
- Tiene alto colesterol sanguíneo.
- Tiene antecedentes de enfermedades vasculares, ataques al corazón o apoplejías.
- Es Afro-Americano(a).

¿Cuáles son los síntomas? Algunos de los síntomas más comunes incluyen:

- Fatiga, pesadez, cansancio, calambres musculares en los glúteos, muslos o pantorrillas durante actividad que se puede remediar con descanso.
- Dolor en las piernas y/o pies que perturba el sueño.
- Llagas o heridas en los dedos de los pies, en los pies o piernas que sanan o cicatrizan lentamente, muy mal o no sanan del todo.
- Cambios de color en la piel de los pies (palidez o de color azulado).
- Baja temperatura en una pierna en comparación con la otra.
- Escaso crecimiento de las uñas y disminución en el crecimiento del pelo en los dedos de los pies y piernas.

¿Cómo se diagnostica? Su proveedor de asistencia médica o doctor tomará sus antecedentes médicos y familiares para saber si tiene diabetes, presión sanguínea alta, alto colesterol u otros factores que puedan aumentar el

riesgo. Su doctor también revisará si fuma o no, los antecedentes personales o familiares de enfermedades cardiovasculares y si presenta cualquiera de los síntomas del P.A.D. Su doctor o proveedor de asistencia médica también debe revisar:

- Pulsaciones en sus piernas y pies para asegurarse que tenga una buena circulación;
- El color, la temperatura y apariencia de sus piernas y pies; y
- Señales de cicatrización o sanación deficiente en heridas en sus piernas y pies.

También puede ser que le realice un examen llamado índice de presión arterial tobillo-brazo (ABI). Este estudio es muy sencillo y sin dolor y compara la presión sanguínea en sus tobillos y brazos. Esto indicará si sufre de P.A.D. o no. Sin embargo, para poder encontrar la arteria que está bloqueada, usted necesitará un examen Doppler. Este examen utiliza un ultrasonido para medir el flujo de la sangre en las venas y arterias en sus brazos y piernas. Algunas veces también pueden necesitarse que se



realicen exámenes o estudios adicionales.

¿Cuál es el tratamiento para el P.A.D.? Primero que nada, lleve a cabo uno de estos cambios en su estilo de vida:

- **Deje de Fumar.** La Asociación Americana de los Pulmones (American Lung Association) ofrece clases para ayudar a dejar de fumar y el Departamento de Recursos Humanos de Georgia ofrece una Línea de Ayuda para Consumidores de Tabaco, llame al 1-877-270-STOP (1-877-270-7867).
- **Reduzca sus niveles.** Trabaje junto con su doctor para corregir cualquier alto nivel de presión sanguínea, alto colesterol o altos niveles de glucosa.
- **Siga un plan alimenticio saludable.** Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Coma granos enteros, frutas y verduras.
- **Manténgase activo(a).** Realice por lo menos 30 minutos de actividad física intensa moderada la mayor parte de los días de la semana, si no es que todos los días.
- **Mantenga un peso saludable.** Trabaje junto con un dietista o

algún proveedor de asistencia médica para desarrollar un plan para el control de peso. Un peso saludable es el peso estable que usted logra cuando come cantidades moderadas de una variedad de alimentos saludables y está activo por lo menos 30 minutos, cinco o más días a la semana. Tal vez no sea el peso “ideal” que encuentre en una tabla de peso.

Su doctor o proveedor de asistencia médica pudiera también recetarle algún medicamento. Estas medicinas pudieran:

- Bajar su alta presión sanguínea y colesterol y tratar la diabetes;
- Evitar o prevenir la formación de coágulos de sangre que pudieran causar un ataque al corazón o una apoplejía;
- Reducir dolor en las piernas cuando camina o sube escaleras.

Si el flujo de sangre a una de sus piernas casi está o está totalmente bloqueado, usted se pudiera beneficiar con un procedimiento médico o una cirugía. Los procedimientos como la angioplastia o la cirugía de revascularización coronaria no curan el P.A.D., pero mejorarán la circulación a sus piernas y le ayudarán a caminar mejor.

Si usted cree estar en riesgo de sufrir del P.A.D., hable con su doctor. Necesita saber AHORA cómo reducir el riesgo y si necesita hacerse estudios o exámenes.

¿Qué es lo que Realmente Funciona para el Control de Peso: Cuánta Actividad es Suficiente?



Para poder controlar su peso y la diabetes, usted necesita actividad física. En ambos casos, el mantenerse activo es como tomar una pastilla contra la diabetes o contra la obesidad. Usted no dejaría de tomar su medicina ni un sólo día, por lo que tampoco debe dejar de tener actividad física ni un sólo día. Mientras su equipo de doctores lo aprueben, usted debe de mantenerse activo cinco o más días a la semana.

El Registro Nacional para el Control de Peso ha estudiado a personas que han bajado por lo menos 30 libras de peso en por lo menos un año. Se encontró que aquellas personas que mantuvieron el peso que bajaron tienden a estar activos por lo menos 60 minutos al día. Esta actividad incluyó actividades físicas como natación y montar bicicleta y actividades normales diarias como caminar al hacer diligencias o subir escaleras. La mayoría de las personas en

el Registro caminaron regularmente como parte de su ejercicio principal.

La Guía Alimenticia de los Estados Unidos también indica que para perder peso, la mayoría de las personas necesitan 60 minutos al día de actividad física moderada casi todos los días de la semana, y que para mantener la pérdida de peso, pueden necesitarse 60-90 minutos de actividad física. Hasta más grandes beneficios de salud pueden presentarse si una persona hace actividades físicas vigorosas por periodos de tiempo más largos. Por lo que largas caminatas cuesta arriba podrían mejorar su salud mucho más que caminando en superficies planas.

No se sienta agobiado por la cantidad de actividad que debe hacer. No tiene que realizarla toda al mismo tiempo o el mismo día. Simplemente periodos cortos de 10 minutos de actividad física varias veces al día serán suficientes. Si usted es totalmente inactivo, empiece caminando 5-10 minutos en su casa, en un centro comercial o pista y aumente 5 minutos más cada semana hasta que alcance su objetivo.

Tal vez necesite ejercicios de fuerza para que realmente pueda ver cambios en su apariencia. Utilizar pesas o equipo de ejercicio que ayudan a formar músculos lo tonificarán más rápido que simplemente hacer aerobics. Su equilibrio, resistencia y el dolor en las

articulaciones también mejorará. Músculos más fuertes pueden prevenir caídas y ayudarle a seguir siendo independiente al ir envejeciendo.

Empiece sus ejercicios con el menor peso con el que pueda trabajar y agregue más peso poco a poco. Lastimarse un músculo o una articulación por que trató de hacer ejercicio con peso de más, solamente le perjudicará y hará que se tarde más en llegar a su objetivo. No ejercite el mismo grupo muscular más de 2-3 días a la semana. Sus músculos necesitan descansar y reponerse entre sesiones. Sin días de descanso usted y sus músculos no conseguirán estar más fuertes y podrían lastimarse.



El estiramiento también es importante para evitar lesiones. Para estirarse sin hacerse daño, siempre estire primero los músculos que han sido calentados por otras actividades físicas.

Si usted toma medicamento para la diabetes, revise su glucosa sanguínea más seguido durante y después de cualquier aumento en actividad para asegurarse que se encuentra dentro del nivel que su doctor desea. El ejercicio puede disminuir la glucosa sanguínea considerablemente, por lo que tal vez necesite tomar menos medicamento para

la diabetes si ejercita regularmente. Anote y registre sus actividades físicas, el consumo de alimentos y las dosis de medicina para que pueda usted revisarlas y trabajar junto con su doctor para hacer ajustes o modificaciones.

Si toma medicamento para la diabetes, puede también necesitar a la mano un refrigerio o pastilla de glucosa con 15-30 gramos de carbohidratos mientras hace ejercicio para poder procesar cualquier reacción al bajo nivel de glucosa sanguínea. Sin embargo, una vez que sepa la cantidad correcta de medicina que usted necesita para su nueva rutina, podría ya no necesitar esas calorías o carbohidratos extras.

¿Eliminar la Sal Realmente Ayudará a Su Hipertensión?

Ingerir entre 2,000 y 3,000 mg de sodio al día y una dieta saludable como la dieta DASH puede reducir en gran medida su presión sanguínea. Revise las etiquetas de nutrición en los alimentos empaquetados y lea la cantidad de sodio por porción. Sume todas las cantidades de todos los alimentos que ingiere para saber cuánto sodio consume por día.

Para reducir la cantidad de sodio en su dieta:

1. Sazone sus alimentos con hierbas y especias. Utilice sólo un par de hierbas

o especias por cada alimento. Para incrementar el sabor de las hierbas y especias, agréguelas al último al preparar sopas o guisados y al principio al preparar aderezos para ensaladas o para marinar. Si compra una mezcla preparada de hierbas y especias, revise la lista de

ingredientes para checar si contiene sodio. Existen muchas mezclas o salsas disponibles sin sal que tiene muy buen sabor.



2. No agregue sal a sus alimentos.

Esto incluye poner sal en la mesa y mientras cocina. En lugar de eso, use jugo de limón o una pequeña cantidad de vino de mesa. No utilice vino de cocina, ¡ya que contiene sal! Si no puede eliminar la sal por completo, intente utilizar sólo la mitad de la cantidad que se requiere en la receta. Tal vez esa cantidad sea suficiente. Solamente use un sustituto de sal si su doctor lo aprueba. Los sustitutos de sal pueden hacerle daño si tiene problemas con su riñón.

3. Pruebe su comida primero. La comida puede saber bien sin tener que agregarle algo adicional. ¡Disfrute su sabor natural! Algunas mantequillas en atomizador contienen cantidades muy bajas de sodio, pero pueden incrementar en gran medida el sabor de las verduras, la pasta y ¡hasta los waffles!

4. Coma carnes bajas en sodio. El tocino, la salchicha y las carnes frías contienen mucho sodio. Mejor compre pollo o pavo fresco y cocínelos en casa. Puede rebanar o cortar los sobrantes para preparar sándwiches o ensaladas.

5. Revise las etiquetas de los alimentos para checar el contenido de sodio. Seleccione productos que contengan menos de 400mg de sodio por porción en un sólo alimento y menos de 800mg de sodio por cena o comida congelada.

6. Cocine más seguido en su casa. Los alimentos en los restaurantes están llenos de sodio. Cocine en su casa con más frecuencia donde usted mismo pueda controlar la cantidad de sodio que está ingiriendo.

7. Limite los condimentos. Los condimentos y las salsas como la salsa de soya, la cátsup y las salsas



de soya, la cátsup y las salsas picantes pueden agregar una gran cantidad de sodio a sus comidas.

Utilice cantidades muy pequeñas de este tipo de salsas o compre las

versiones bajas en sodio

en el supermercado.

8. Coma alimentos frescos. Ingiera menos alimentos empaquetados o procesados como las papas fritas, galletas, panes y pasteles, sopas y alimentos enlatados. De ser posible, compre las versiones bajas en sodio. Prepare sus propias sopas con legumbres, frijoles, verduras frescas o

congeladas y caldos enlatados o caseros bajos en sodio sin sal adicional.

9. Enjuague en agua las verduras enlatadas. Lave con agua las verduras enlatadas por un minuto. Luego cósalas con agua limpia en vez de utilizar el líquido de la lata. Esto eliminará aproximadamente la mitad del sodio. Aún mejor, compre verduras frescas o congeladas sin sal o salsas adicionales. También, enjuague con agua el atún enlatado durante un minuto para quitarle cerca del 75% del sodio.

10. Siga la dieta DASH si su doctor o dietista lo autorizan. Esta dieta es el único plan alimenticio probado para reducir la presión sanguínea. La dieta limita los alimentos altos en sodio e incluye 5-9 porciones de frutas y verduras, 2-4 porciones de productos lácteos bajos en grasa, granos enteros y nueces. Visite esta página para encontrar más recetas de la dieta DASH: <http://dashdiet.org/>

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

Rollo de Calabaza

INGREDIENTES DEL PASTEL

$\frac{3}{4}$ taza de sustituto de huevo
1 taza de edulcorante artificial
granulado
1 taza de calabaza en lata
1 cucharadita de jugo de limón
1taza de harina con levadura
2 cucharaditas de canela molida
1 cucharadita de nuez moscada molida

RELLENO

4 onzas de queso crema bajo en grasas,
suavizada

1 $\frac{1}{2}$ taza de crema batida baja en
calorías, descongelada
2 cucharadas de edulcorante artificial
granulado

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Para el pastel, bata el sustituto de huevo y 1 taza de edulcorante artificial granulado durante 5 minutos en un recipiente para mezclar con la batidora a velocidad media.
3. Agregue y mezcle la calabaza y el jugo de limón.
4. Añada la harina y las especias hasta que todos los ingredientes queden muy bien mezclados.
5. Cubra la charola para hornear con papel de cera. Distribuya la mezcla uniformemente en la charola para hornear. Hornéelo de 5 a 8 minutos o hasta que al picar el pastel con un palillo de madera, éste salga limpio. Déjelo enfriar 3 minutos en la charola para hornear, volτέelo en un trapo o tela limpia y enróllelo empezando por el extremo más angosto.
6. Enfríelo en el refrigerador hasta que esté completamente frío.
7. Para el relleno, bata con la batidora a velocidad media, el queso crema, la crema batida y las 2 cucharadas de edulcorante artificial granulado en un recipiente para mezclar hasta que quede suave y pueda untarse.
8. Desenrolle el rollo de calabaza y quite el trapo o tela. Unte el relleno y vuelva a enrollar. Cúbralo y refrigérela hasta que esté listo para servir. Córtelo en rodajas.

Adaptada de una receta en www.equal.com

Calorías: 148 Carbohidratos: 22 gramos Grasas: 5 gramos Proteínas: 6 gramos Sodio: 284 miligramos Fibra: 1 gramo Colesterol: 8 miligramos

Substituciones: 1 $\frac{1}{2}$ almidón, 1 grasa.

8 porciones

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