
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 23 • No. 2 • Primavera 2009

¿Qué son las Visitas de Grupo? *Una Nueva Idea para Controlar su Diabetes*

Las visitas de grupo son una nueva manera de tratar y controlar la diabetes. ¿Cómo funcionan? Un grupo de 6-9 personas visitan al médico al mismo tiempo y se reúnen como grupo de 60 a 90 minutos. La visita médica de grupo incluirá educación de grupo, solución de problemas y, de ser necesario, una evaluación médica individual con un proveedor de salud una vez que la sesión haya terminado. El grupo discutirá temas diferentes como el cuidado de sus pies, maneras para reducir su A1C o cómo preparar sus recetas favoritas de una manera más saludable. En estas sesiones, los pacientes llegan a conocerse entre sí y ofrecen puntos de vista y opiniones

acerca de lo que les ha funcionado y lo que no. En algunas ocasiones se ofrece un refrigerio o snack nutritivo junto con su receta para que lo pueda preparar en casa.

Dependiendo de cómo esté organizado el programa, se les puede pedir a los pacientes visitar el consultorio médico una o dos semanas antes de que se lleve a cabo la visita de grupo para realizar algunas pruebas de laboratorio y evaluaciones. Esto ayudará a los proveedores de servicios médicos o doctores a evaluar y tratar a los pacientes de una mejor manera cuando se reúnan en grupo.

La idea detrás de estas visitas de grupo es promover un mejor control y tratamiento de la diabetes. Estudios muestran que las personas que forman parte de las visitas de grupo sienten que tienen control de su propio cuidado y esto conduce a un mejor manejo de la enfermedad y sus resultados de laboratorio mejoran. Los pacientes tienen valores y niveles más bajos de A1C y colesterol, cuidan mejor de sus pies y son más propensos a hacerse regularmente exámenes de la vista. Parecen sentirse más responsables de su propio cuidado y están orgullosos de haber podido participar en el cuidado de otras personas.

Los proveedores de servicios médicos también sienten que utilizan su tiempo de una manera más efectiva ya que tienen una mejor

comunicación con sus pacientes. Disfrutan el cambio de ritmo en su rutina diaria y sienten que la calidad del cuidado que proporcionan es mucho mejor.

Más y más oficinas de doctores y clínicas están probando este tipo de visitas de grupo. Si a usted le gusta esta idea, sugiérala a su médico o proveedor de servicios médicos. A ellos les podría parecer que la idea vale la pena. Así que no se sorprenda si la próxima vez que visite a su médico, ¡él/ella le pregunte si le gustaría participar en uno de estos grupos!

¿Eliminar la Sal Realmente Ayudará a Su Hipertensión?



Si usted sufre de hipertensión y diabetes, reducir la sal que consume le ayudará a controlar su presión sanguínea. Para ayudar a bajar su presión sanguínea trate de ingerir menos de 2,300 miligramos (mg) de sodio al día.

Si puede ingerir menos de 1,200 mg, ¡sería mucho mejor! 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 que consume:

- 1. Sazone sus alimentos con hierbas y especias.** Utilice sólo un par de hierbas o especias por cada alimento. 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 un sustituto de sal si su doctor lo aprueba. Los sustitutos de sal por lo general contienen potasio y demasiado potasio puede hacerle daño si tiene problemas con su riñón. En algunas recetas solamente la mitad de la sal que le piden es la necesaria para mantener el sabor de la comida.
- 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 como el jamón 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 400 mg de sodio por porción en un sólo alimento y menos de 800 mg de sodio por cena o comida congelada.

6. Cocine más seguido en su casa. Comer fuera o en restaurantes significa que usted está ingiriendo comidas que están llenas 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 catsup y la salsa inglesa o Worcestershire pueden agregar una gran cantidad de sodio a sus comidas. Trate de utilizar la menor cantidad posible de este tipo de salsas o compre las versiones bajas en sodio que haya disponibles en el supermercado.

8. Coma alimentos frescos. Evite lo más que pueda los alimentos empaquetados o procesados. Las papas fritas, galletas, panes y pasteles, sopas, carnes frías y alimentos enlatados contienen mucho sodio. 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. Esto puede ayudar a enjuagar parte del sodio. Es mucho mejor comprar verduras frescas o congeladas sin sal o salsas adicionales. Sin embargo, lavar con agua las verduras enlatadas por un minuto y cocerlas con agua limpia en lugar de utilizar el líquido de la lata puede

eliminar aproximadamente la mitad del sodio. También, enjuague con agua el atún enlatado durante un minuto para eliminar 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. Limita el sodio e incluye alimentos ricos en calcio, magnesio y potasio los cuales ayudan a bajar su presión sanguínea. La dieta incluye 5-9 porciones de frutas y verduras, 2-4 porciones de productos lácteos bajos en grasa, así como granos enteros, nueces, frijoles secos cocidos y chícharos. Visite esta página para encontrar más recetas de la dieta DASH: <http://dashdiet.org/>

**Día para Vencer a la Diabetes
Centro Médico Athens
Regional
1199 Prince Avenue
Athens, GA
Sábado, Marzo 14, 2009
8:00 am-12:30 pm**

Un evento comunitario gratuito para personas con diabetes Tipo 1 o Tipo 2, sus familias o cualquier persona interesada en aprender más acerca de cómo tomar control de su diabetes. El programa consiste en demostraciones de cocina, stands comerciales, chequeos de salud y talleres educativos. El Día para Vencer a la Diabetes se llevará a cabo en el campus del Centro Médico Athens Regional en Athens, GA en el Edificio de Servicios Médicos (estacionamiento gratis para este evento). Para registrarse y/o solicitar un folleto, favor de llamar al (706) 475-5617.

Medicinas Que Reducen la Variabilidad de su Glucosa

Usted ha de estar pensando “¿Más medicinas o medicamentos?” Pues sí, este artículo le hablará sobre más medicinas para la diabetes. Pero, estas nuevas medicinas pueden mejorar el control de su glucosa y disminuir el riesgo de sufrir complicaciones diabéticas. ¡Así que tomar unas medicinas o medicamentos adicionales ahora, podría significar menos visitas al doctor y menos facturas o recibos de salud que pagar en el futuro!

La siguiente tabla enumera las medicinas que pueden reducir la variabilidad de su glucosa. En otras palabras, mantienen los niveles de su glucosa sanguínea más constantes durante el día. Usted y su proveedor de salud y/o doctor pueden decidir cuales necesita usted tomar.

Medicina / Medicamento (Enlistado por clase)	Nombre de la Marca	Cómo se Toman	Cómo Reduce la Glucosa Sanguínea	Posibles Efectos Secundarios
Meglitinida:				
Repaglinida	Prandin®	Tableta (pastilla)	Aumenta la producción de insulina después de comer.	Hipoglucemia (baja glucosa en la sangre), dolor de cabeza
Nateglinide	Starlix®	Tableta	(Trabaja igual que el anterior)	(Igual que el anterior)
Inhibidores de Alpha-glucosidasa:				
Miglitol	Glyset®	Tableta	Limita la absorción de algunos carbohidratos después ingerir los alimentos.	Gas, dolor en el abdomen, diarrea
Acarbose	Precose®	Tableta	(Trabaja igual que el anterior)	(Igual que el anterior)
Mimético de incretina:				

Medicina / Medicamento (Enlistado por clase)	Nombre de la Marca	Cómo se Toman	Cómo Reduce la Glucosa Sanguínea	Posibles Efectos Secundarios
Exenatida	Byetta®	Inyectable	Aumenta la producción de insulina, hace que el estómago funcione más lentamente, reduce el hambre y disminuye los niveles de glucagón.	Nausea, vómito
Amilina:				
Acetato de Pramlintida	Symlin®	Inyectable	Hace que la comida se mueva más lentamente a través del estómago después de comer para reducir la absorción de glucosa.	Nausea, vómito, hipoglucemia
Inhibidor de DPP-IV:				
Fosfato de Sitagliptina	Januvia®	Tableta	Aumenta la producción de insulina del páncreas y reduce la producción de glucagón.	Efectos secundarios mínimos: dolor de cabeza, diarrea
Sulfonilurea	Amaryl Diabinese DiaBeta Micronase Glynase Glucotrol Glucotrol XL	Pastillas	Aumenta la producción de insulina del páncreas.	Hipoglucemia, aumento de peso, reacciones en la piel
Insulina:				

Medicina / Medicamento (Enlistado por clase)	Nombre de la Marca	Cómo se Toman	Cómo Reduce la Glucosa Sanguínea	Posibles Efectos Secundarios
De acción rápida o acción corta		Inyectable	Reduce la glucosa sanguínea después de comer.	Aumento de peso, hipoglucemia, pérdida o adición de tejido adiposo (grasa) debajo de la piel
De acción intermedia o acción prolongada	-	Inyectable	Controla los niveles de glucosa entre las comidas y durante la noche	(Igual que el anterior)
Tiazolidinedionas:	-			
Pioglitazona	Actos®	Tableta	Reduce la glucosa que se produce en el hígado y reduce la resistencia a la insulina.	Edema (retención de agua), aumento de peso, hinchazón de la mácula en la parte posterior del ojo.
Rosiglitazona	Avandia®	Tableta	(Trabaja igual que el anterior)	(Igual que el anterior) Además, aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.
Biguanidas:				
Metformina	Glucophage® XR® & Glumetza®	Tableta	Reduce la glucosa que se produce en el hígado y reduce la resistencia a la insulina.	Nausea, vómito, diarrea, sabor metálico, acidosis láctica (raramente)

Hable sobre la variabilidad de su glucosa con su proveedor de salud para saber si se podría beneficiar al tomar algunas de estas medicinas o medicamentos. Estas medicinas pueden reducir la variabilidad de la glucosa y han reducido los niveles de A1C entre 0.4% y 2%. Algunas de estas medicinas son costosas, mientras que

otras son más accesibles. Usted y su proveedor de salud o doctor deben trabajar juntos para decidir cuál medicina le ayudará mas y se ajuste a su presupuesto.

Para evitar los efectos secundarios de estas medicinas:

- **Siga las instrucciones de dosificación.** Algunas medicinas deben tomarse con alimentos, mientras que otras deben tomarse entre comidas. Pídale a su proveedor de salud, doctor o farmacéuta que le explique detalladamente las instrucciones y las precauciones de seguridad de *cada una* de las medicinas que usted toma.
- **Hágale saber a su proveedor de salud cada una de las medicinas que usted toma incluso aquellas que no sean medicinas recetadas.** Al hacer esto será menos probable que tome medicinas que son peligrosas al ser combinadas. Algunas veces puede solucionar este problema tomando diferentes medicinas a diferentes horas en lugar de tomárselas todas al mismo tiempo.
- **Si utiliza insulina, hágale saber a su proveedor de salud o doctor si tiene su azúcar baja más frecuentemente de lo normal.** Al tomar algunas de estas medicinas podría necesitar reducir la dosis de su insulina. ¡Asegúrese que su dosis sea la correcta!

Si a pesar de todos sus esfuerzos, usted y su doctor llegan a la conclusión que su glucosa sanguínea no está bien controlada, considere probar algunas de estas medicinas. Si usted ya está tomando alguna de ellas y presenta efectos secundarios, avísele a su doctor. Juntos podrían encontrar la medicina que mejor le ayude a sentirse bien y le proporcione el control que usted necesita.

ESQUINA DE RECETAS

Condimento Picante

Esta es una mezcla de condimentos de hierbas baja en sodio que puede agregar sabor a la carne, pollo, pescado, guisados, sopas, estofados y verduras cocidas. El condimento es un poco picante, así que úselo en cantidades pequeñas hasta que sepa cuánto es lo suficiente para su paladar.

¼ taza de pimentón (paprika)
2 cucharadas de orégano
seco y molido
2 cucharaditas de chile
en polvo

1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de mostaza molida en
polvo
½ cucharadita de pimienta roja (cayenne)

- 1. Mezcle todos los ingredientes.**
- 2. Guarde la mezcla en un contenedor o frasco cerrado herméticamente.**

Contribuidores: Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Lauren Atwell, Dietista Practicante, Universidad de Georgia
Rebecca McKemie, Dietista Practicante, Universidad de Georgia
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

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