

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 24 • No. 2 • Primavera 2010

Un Podiatra Puede Prevenir la Amputación de los Pies

Nadie quisiera que se le amputara un pie o una pierna, pero 60 por ciento de las amputaciones que no son ocasionadas por un accidente son debido a úlceras diabéticas. Esto es muy triste porque el cuidado regular proporcionado por un podiatra (doctor de los pies) pudiera reducir el 45-85 por ciento de las amputaciones en aquellas personas con diabetes. La clave es recibir tratamiento inmediatamente después de que se presenta la herida.

Si se diagnostica una úlcera cuando todavía no es muy profunda, por lo general el podiatra sólo necesitará limpiar muy bien la herida y le dará una crema especial para que se la pueda aplicar para ayudar a que

sane la herida. También puede ayudar a reducir la presión en la herida con zapatos especiales, un aparato o bota ortopédica.

Si la herida es profunda o más severa, el podiatra tal vez tenga que hacer un injerto de piel o reemplazar la piel para ayudar a agilizar la sanación. Si la úlcera es muy grave o no está sanando bien, pudiera necesitarse de terapia de cicatrización asistida por vacío u oxigenoterapia hiperbárica (OHB)

Tal vez usted no haya escuchado de estos dos tipos de terapia. La terapia de cicatrización asistida por vacío (VAC) utiliza vendajes especiales para heridas y una máquina para reducir la presión atmosférica en la herida. Esto ayuda a eliminar el exceso de fluido y bacterias en la herida que pueden dañar el tejido y ocasionar una infección. También aumenta el flujo sanguíneo para ayudar a sanar la herida.



Otro tratamiento que se utiliza para las úlceras graves es la oxigenoterapia hiperbárica (OHB). En este tratamiento la persona se recuesta en una cámara especial mientras que adentro se aumenta la presión del oxígeno.

Esto ayuda a mejorar el flujo sanguíneo a la herida y reduce el crecimiento de la bacteria.

Es obvio que atendiendo una herida o úlcera a tiempo es el método más económico y fácil. Desafortunadamente, muchas personas terminan en el hospital y sufren de amputación de un pie sin ser referidos primero a un podiatra. Aun las úlceras más graves, severas y avanzadas pueden algunas veces ser tratadas por un podiatra, así que siempre pida ver a un podiatra antes de estar de acuerdo con una amputación.

Diabetes Gestacional

Por años sólo la diabetes Tipo 1 y Tipo 2 obtuvo mucha atención. Luego, a finales de los 70's y los 80's, más doctores empezaron a realizar exámenes en mujeres embarazadas para detectar diabetes gestacional. Muchos proveedores de salud se sorprendieron al darse cuenta de cuantas mujeres sufrían de esta enfermedad. Ahora sabemos que la diabetes gestacional es la complicación más común durante el embarazo y ocurre aproximadamente en el 7% de todos los embarazos.

Por años, muchas mujeres nunca fueron diagnosticadas. Esto pudo haber resultado en un gran número de abortos y bebés muy grandes que fueron difíciles de dar a luz. Muchas de las mujeres que

sufrieron de diabetes gestacional tampoco fueron advertidas que se encontraban en un riesgo mayor de sufrir de diabetes Tipo 2 al llegar a cierta edad.

Ahora sabemos que la diabetes gestacional es común y que muchas mujeres están siendo diagnosticadas y tratadas.

Afortunadamente, la diabetes gestacional muchas veces puede ser tratada simplemente controlando los carbohidratos y las calorías y con actividad física regular. Hay algunas mujeres que sí requieren de medicamentos o medicinas para la diabetes para reducir los valores de su glucosa sanguínea, pero no son tantas mujeres como aquellas que sufren de los otros dos tipos de diabetes. Y si estas mujeres requirieran de medicamento o medicinas, podrían tomar las pastillas para la diabetes, como metformina o glibenclamida, en lugar de sólo administrarse insulina.

A la mayoría de las mujeres se les indicará que deben revisar su glucosa sanguínea en ayunas y después de cada comida. Tendrán que trabajar junto con su equipo médico para corregir cualquier lectura que se encuentre fuera de los niveles adecuados ya que bajos o altos niveles



de glucosa sanguínea pueden perjudicar al bebé.

Con frecuencia a las mujeres que sufren de diabetes gestacional se les inducirá el parto antes de la semana 40 de su embarazo. Algunas veces los doctores hacen esto porque creen que protegerá al bebé, pero no hay evidencia de que esto sea verdad. Además, no hay estudios que prueben que optar por una cesárea sea mejor para la mamá y el bebé que un parto natural. Estas son decisiones que cada mujer tendrá que tomar junto con su equipo médico.



Como se mencionó anteriormente, sufrir de diabetes gestacional aumenta el riesgo en la mujer de sufrir de diabetes Tipo 2. De hecho, 60 por ciento de esas mujeres sufrirán de diabetes Tipo 2 en los próximos 10 años. Sin embargo, esto no es inevitable.

El Programa para la Prevención de la Diabetes mostró que las personas con riesgo de sufrir de diabetes que perdieron o bajaron siete por ciento de su peso actual antes del embarazo y que hicieron ejercicio 150 minutos a la semana, pudieron reducir en un 58 por ciento el riesgo de sufrir

de diabetes. Debido a que muchas de estas mujeres son muy jóvenes, pudiera ser muy probable que puedan empezar a estar activas y cambiar sus hábitos alimenticios hasta después de dar a luz.

La Agencia para la Investigación y la Calidad de los Servicios de Salud enlista los siguientes factores que hacen que una mujer sea más propensa a sufrir de diabetes Tipo 2 después de haber tenido diabetes gestacional:

- **Un alto Índice de Masa Corporal o IMC antes del embarazo.** El IMC indica si el peso de una mujer está en proporción a su altura. Un índice mayor indica que ella tiene más probabilidad de tener sobrepeso o ser obesa. Una mujer tiene sobrepeso si su IMC es mayor a 25, y es obesa si su índice es mayor a 30.
- **Un mayor aumento de peso durante el embarazo.** Una mujer con peso normal por lo general se le indica que debe subir 25 libras. A una mujer con sobrepeso se le podría indicar que debe subir 15 libras. Una mujer con peso más bajo de lo normal pudiera necesitar subir más de 25 libras.

-
- **Una mayor medida de la cintura después del embarazo.** Por razones salud, los expertos en salud indican que la cintura de una mujer debe ser menos de 35 pulgadas. Una mujer pudiera no tener estas medidas justo después de dar a luz, pero debe estar llegando a estas medidas dentro de unas semanas o meses.
 - **Diagnosticar la diabetes gestacional al inicio del embarazo.** La mayoría de las mujeres no son analizadas o examinadas para diagnosticar la diabetes gestacional sino hasta aproximadamente la semana 26 de su embarazo. Sin embargo, algunas mujeres tienen muchos factores de riesgo que hará que su médico le realice chequeos o exámenes mucho antes y pudiera encontrar que sufre de diabetes gestacional mucho antes de la semana 26.
 - **Altos niveles de glucosa sanguínea en ayunas durante el embarazo.** Como se mencionó anteriormente, comer saludablemente y hacer ejercicio regularmente por lo general mantiene los niveles de

glucosa sanguínea bajos, pero algunas mujeres parecen ser más resistentes a la insulina que otras o sus cuerpos simplemente producen menos insulina.

(Resistencia a la insulina significa que su cuerpo no



utiliza de una buena manera la insulina que usted produce). Esto hace más probable que estas mujeres sufran de diabetes Tipo 2.

- **Lecturas con niveles más altos en la prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT) utilizada para diagnosticar la diabetes gestacional.** Antes y durante la OGTT, la glucosa sanguínea es revisada varias veces. Si los niveles son mucho más altos de lo normal, eso de nuevo indica que hay problemas con la resistencia a la insulina o la producción de la insulina.
-

Control de Peso y Actividad Física

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM por sus siglas en inglés) recientemente actualizó sus lineamientos sobre la cantidad de actividad física requerida para evitar el aumento de peso, estimular y mantener la pérdida de peso. Nuevas investigaciones muestran que más actividad física puede ser mejor cuando se trata de control de peso.

Aunque 150 minutos a la semana de actividad física intensa moderada pudiera ser suficiente para mejorar la salud en personas con sobrepeso, parece no ser suficiente para resultar en una gran pérdida de peso. Ciento cincuenta minutos es aproximadamente 30 minutos al día, 5 días a la semana. Para que algunas personas puedan realmente ver una importante pérdida de peso, parece ser que más de 250 minutos a la semana pudieran ser necesarios. En otras palabras, más de 50 minutos al día, 5 días a la semana o más de 40 minutos todos los días. Aun así, hacer solamente ejercicio es raramente suficiente para tener una considerable cantidad de pérdida de peso como resultado sin tener que consumir menos calorías también.

Después de perder



peso, la actividad física es aún más importante. Estudios indican que para mantener el peso que ha perdido se requieren aproximadamente 60 minutos al día de actividad física lo que equivale a caminar 4 millas por hora. Esta podría ser la razón por la cual muchas personas vuelven a subir las libras que perdieron a menos que se comprometan a hacer ejercicio regularmente.

Desafortunadamente, ejercicios de resistencia como levantamiento de pesas o usar maquinas de ejercicio parecen tener un resultado mínimo en la pérdida de peso sin actividad aeróbica y restricción de calorías. Sin embargo, los ejercicios de resistencia preservan la masa muscular y hasta fortalecen los músculos durante la pérdida de peso, por lo que son importantes.

Ahora que la primavera está muy cerca, es hora de estar más activo. Por supuesto, durante Marzo y Abril se llevará a cabo Walk Georgia, el programa de salud física en línea de la oficina de Extensión. Si se inscribe antes del viernes 5 de Marzo, usted podrá caminar virtualmente por todo Georgia registrando los minutos de actividad que usted hace cada día. Estos minutos son convertidos en millas y podrá “visitar” muchos condados y aprender información interesante de

cada uno de ellos.

También podrá comparar sus esfuerzos con los de otras personas en su condado y su Estado. Puede inscribirse y registrarse como persona individual o como parte de un grupo de cuatro personas. Para registrarse visite la página www.walkgeorgia.org

Si usted no quiere participar en Walk Georgia o es muy tarde para inscribirse, todavía puede motivarse a hacer ejercicio. Muchas personas se benefician utilizando un podómetro y caminando hasta 10,000 pasos al día. Usted también puede hacer otras actividades físicas como montar bicicleta, nadar, bailar, jugar un deporte y tomar clases de yoga o Pilates. Cualquier movimiento cuenta para quemar esas calorías extra. Incluso estar de pie quema más calorías que estar sentado, así que haga un esfuerzo por estar sentado menos tiempo y hacer más cosas de pie.

Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE,
Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACE,
Colegio Médico de Georgia

EXPO ATLANTA
de la Asociación
Americana para la
Diabetes

Sábado, Marzo 27, 2010

9 a.m. – 4 p.m.

Georgia World
Congress Center -
Edificio B

Para obtener un cupón
de \$4 para el
estacionamiento y
Registrarse GRATIS,
visite

www.diabetes.org/EXP
[OATLANTA](http://www.diabetes.org/EXP) o para
más información llame
al 1-888-DIABETES (1-
888-342-2383) x 3166

- **Chequeos Médicos Gratuitos**
- **Pregunte a los Expertos**
- **Esquina Interactiva para Niños**
- **Demostraciones de Cocina Saludable y Ejercicio**
- **Demostraciones de Productos y Muestras Gratis**
- **Interesantes Talleres**

ESQUINA DE RECETAS

Pilaf de Cebada Sazonado

3 tazas de caldo de pollo o
caldo en lata bajo en sodio
1 taza de cebada perlada
1 cucharada de aceite de canola
3 cebollines, picados

1 tallo de apio, picado
1/4 libra de champiñones, rebanados
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta

1. En una cacerola mediana, hierva el caldo de pollo. Con cuidado agregue la cebada. Reduzca el fuego para cocer a fuego lento, tápelo y cocine hasta que esté suave. Aproximadamente 30-50 minutos. Cuele y coloque la cebada en un tazón grande.
2. En un sartén mediano, a fuego medio, caliente el aceite. Añada los cebollines y el apio picado y cócalos hasta que el apio esté translúcido y todavía suave pero firme; de 5 a 6 minutos. Agregue los champiñones, la sal y la pimienta. Cosa aproximadamente 5 minutos, hasta que las verduras estén suaves y la mayor parte del agua que desprendan los champiñones se haya evaporado.
3. Vierta las verduras cocidas en la cebada. Mezcle bien. Sirva inmediatamente. **Rinde 4 porciones.**

Información Nutricional: 236 calorías, Carbohidratos: 36 gramos Proteínas: 11 gramos

Grasas: 6 gramos Fibra alimentaria: 9 gramos Colesterol: 0 miligramos
Sodio: 890 miligramos (si se omite la sal adicional – 600 miligramos; si se omite la sal y se utiliza caldo bajo en sodio – 302 miligramos)

Substituciones: 1 ½ almidón 1 verdura sin almidón 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