

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 24 • No. 5 • Otoño 2010

---

## Ahorrando dinero en el supermercado

Mucha gente cree que comer nutritivamente es muy caro. Dedicar un poco de tiempo a planear sus comidas pudiera ayudarle a gastar menos dinero en el supermercado. Estas son algunas sugerencias que le pudieran ayudar:

- **Revise las ofertas en el periódico.** Cada semana los supermercados anuncian ofertas y descuentos en diferentes artículos o alimentos. Una semana pudiera ser el pollo y la siguiente semana las papas pudieran estar en oferta. Si usted planea sus comidas en base a lo que está en oferta esa semana, pudiera sorprenderse

de cuánto dinero puede ahorrar con el tiempo. Simplemente ahorrar \$5 dólares a la semana acumula \$260 dólares al año. Además, es bueno comprar un poco más de lo que necesita si el producto está en oferta o a un buen precio para que usted pueda preparar comidas económicas durante todo el mes. Sólo asegúrese de comprar la cantidad de alimento que usted realmente se podrá comer antes de que se eche a perder o una cantidad que pueda guardar y almacenar para consumirla más adelante.

- **Planee por lo menos de 5 a 7 comidas para la siguiente semana.** Quizás le sea un poco difícil, pero la mayoría de las personas preparan las mismas comidas una y otra vez. Si usted se toma el tiempo para planear y organizar sus comidas principales de los siguientes días, usted verá que a la larga ahorra tiempo y dinero. Haga esto mientras espera algo o a alguien. Por ejemplo, un buen momento para planear sus comidas es mientras pasan comerciales en la televisión o mientras espera en la sala de espera de un consultorio para entrar a su cita. Con práctica, esto se le irá facilitando mucho más.

- **Haga una lista de compras.** Tenga una libreta o papel y pluma en la cocina cerca de su refrigerador y estufa para que pueda ir anotando en la lista las cosas que necesita. Luego, termine la lista cuando planee sus comidas. Organice su lista por secciones del supermercado para



que de esta forma usted pase el menor tiempo posible en la tienda. Entre más tiempo pase usted en la tienda, más dinero gastará y es más probable que haga compras impulsivas como alimentos altos en grasas. Si necesita una plantilla para llenar y preparar una lista de compras visite

<http://www.vertex42.com/Excel/Templates/grocery-list.html>

- **Use cupones.** Decidir usar cupones depende de tres cosas: 1) ¿es un cupón para un artículo o alimento que usted realmente desea comprar?; 2) ¿ayudará a que un producto de marca sea más económico que el mismo producto de la marca de la tienda?; 3) ¿es un cupón para un producto que pueda incluirse o sea adecuado para su plan alimenticio saludable? Si usted responde “sí” a estas tres preguntas, entonces desde luego use el cupón. Si usted no

puede responder que sí, entonces no se trata de una verdadera oferta. Si su supermercado cuenta con una “tarjeta de recompensa o descuento,” úsela al pagar para obtener ahorros y ofertas adicionales. Estas tarjetas llevan un

registro de sus compras favoritas y su supermercado pudiera enviarle cupones especiales en base a los productos que usted usualmente compra.

- **Busque las ofertas nutritivas en los estantes superiores e inferiores.** Muchas veces los productos más económicos o los alimentos menos procesados son los que están en la parte superior o inferior de los estantes en la tienda. Las marcas más costosas son aquellas que están a nivel medio en los estantes para que sea más probable que usted las compre. También puede encontrar con frecuencia alimentos menos procesados al final de los pasillos de la tienda. Pase más tiempo en esas áreas y menos tiempo dentro de los pasillos para ahorrar dinero y mantener su figura.

- **Disfrute preparar diferentes platillos con los mismos alimentos.** Planear diferentes platillos con los mismos alimentos no significa comer sobrantes de comida. Es comida adicional que usted prepara para incorporarla a otros platillos como brócoli al vapor añadido a una ensalada u omelete mañana o porciones extra de una receta que puede ser refrigerada o congelada para consumirse más tarde u otro día. La comida adicional puede realmente ahorrarle dinero y tiempo si usa su creatividad. No hay nada mejor en un día muy ocupado que una comida rápida que puede sacarse del congelador y calentarse en el microondas u horno después de llegar a casa. Si la comida que prepara es también baja en grasas y calorías, puede salvarlo de consumir comida rápida que usted pudiera recoger de camino a casa.
- **Vaya de compras sin compañía.** Si su familia clama alimentos costosos y poco nutritivos en el supermercado, ¡deje a su familia en casa! Algunas familias trabajan bien buscando ofertas todos juntos, pero ese tipo de familia es poco común.

## Cambiando a insulina

Si usted sufre de diabetes Tipo 2, lo más probable es que necesite tomar insulina. Con el tiempo el páncreas produce menos insulina aun si se ha cuidado bien. Muchas personas retrasan demasiado el comienzo de la insulina y sacrifican el control de su glucosa sanguínea. Niveles elevados de glucosa



sanguínea aumentan su riesgo de sufrir de complicaciones diabéticas, por lo que esperar demasiado para empezar a tomar insulina no es una buena decisión.

Muchas veces las personas con diabetes Tipo 2 empiezan con una inyección de insulina de larga acción antes de irse a dormir. Esto ayuda al control de la glucosa sanguínea durante el día. Hasta este momento, usted continuará tomando sus demás medicamentos para la diabetes. Finalmente, usted pudiera encontrar que una sola inyección no es suficiente para controlar su nivel de glucosa sanguínea. Luego, su médico podría sugerirle más inyecciones.

Una opción pudiera ser aplicar dos inyecciones al día de insulina pre-mezclada. La insulina pre-mezclada combina una insulina de rápida acción

que ayuda a controlar la glucosa sanguínea inmediatamente después de una comida y una insulina de acción intermedia que dura más tiempo para proporcionar un control entre comidas.

Otra opción es continuar con la insulina de larga acción y agregar inyecciones de rápida acción o de corta acción en cada comida. La insulina de rápida acción por lo general se inyecta 15 minutos antes de probar el alimento, mientras que la insulina de corta acción generalmente se aplica 30 minutos antes de la comida.

La insulina aplicada en cada comida le permite tener más flexibilidad con respecto a la hora en que usted come en comparación con la insulina premezclada. La insulina a la hora de la comida tiene efecto sólo cuando usted la toma por lo que usted puede variar el horario en que come. A diferencia de la insulina premezclada que alcanza su nivel máximo a una hora específica por lo que usted debe comer una cantidad específica de carbohidratos a una hora específica para prevenir la hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre).

Con la insulina que se aplica a la hora de la comida, su médico y dietista trabajarán con usted para determinar cuántos gramos de

carbohidratos cubre una unidad de insulina. Entonces usted podrá ajustar su dosis en base a la cantidad de carbohidratos que usted quiera comer. Sin embargo, incluso con más flexibilidad, usted aún tiene que elegir un plan alimenticio balanceado para mantener su salud en buen estado.

La insulina premezclada, sin embargo, pudiera ser la mejor opción para aquellas personas que no quieren o no pueden inyectarse cuatro o más veces al día. Este tipo de insulina es más fácil de usar y no requiere que lleve con usted a todas partes sus jeringas y ampollas de insulina.

Para poder decidir si un régimen de insulina le está funcionando a usted, revise su nivel de glucosa sanguínea antes y después de sus comidas y anote sus resultados en un diario. Aunque los medidores cuentan con memoria electrónica, ver los resultados en papel generalmente facilita poder ver o detectar diferentes patrones en su control. También lleve un registro de sus alimentos y actividad física junto con los resultados de su glucosa sanguínea y dosis de medicamentos para que usted pueda darse cuenta si un alimento o tipo de ejercicio en particular cambia sus necesidades de insulina.

No le tenga miedo a las inyecciones. Las agujas son muy



delgadas y tienen un recubrimiento para que casi no duelan nada. Muchas personas se sienten más cómodas con las inyecciones que con las tiras para los dedos que se utilizan para monitorear el nivel de glucosa sanguínea

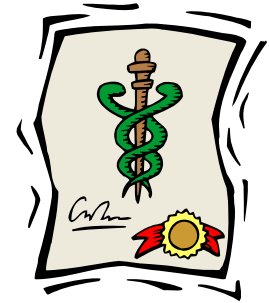
## Cómo afectará la reforma de salud el tratamiento para la diabetes

La nueva reforma de salud que se convirtió en ley en Marzo tendrá un gran impacto en la cobertura de seguro para personas con diabetes. De acuerdo a un artículo en el boletín “*Professional Section Quarterly*” de la Asociación Americana para la Diabetes, cuando el proyecto de ley esté finalmente en efecto por completo, las compañías de seguros ya no podrán dejar de cubrir a personas simplemente porque han sido diagnosticadas con diabetes ni podrán limitar su cobertura. Estas son algunos de los puntos más importantes del proyecto de ley:

Lo que sucederá en el 2010:

- Si actualmente no cuenta con un seguro, usted podrá comprar una póliza de seguro de un grupo de pólizas de seguro de alto riesgo hasta el 2014. Después de esa fecha, usted podrá comprar una póliza de seguro de cualquier compañía

de seguros porque la discriminación por condiciones preexistentes estará prohibida.



- Si usted tiene un hijo o una hija con diabetes, él o ella no puede ser excluido o sacado de su póliza de seguro debido a la diabetes después del 23 de Septiembre del 2010. Además cualquiera de sus hijos podrá permanecer bajo su plan de salud hasta los 26 años de edad, si fuera necesario.
- Después del 23 de Septiembre, no habrá un límite de por vida sobre los beneficios que la póliza cubre.
- Algunos servicios preventivos no tendrán coaseguro o deducible.

Lo que sucederá en el 2011:

- Si usted tiene Medicare, los actuales periodos o intervalos sin cobertura (llamados Donut Hole) para Medicare serán reducidos por \$500 dólares y habrá un descuento del 50% en medicamentos de marca que deban ser comprados mientras usted se encuentra en ese periodo o intervalo sin cobertura. Para el 2020, ese descuento será del 75% en

---

medicamentos de marca y también se incluirán medicamentos genéricos.

Lo que sucederá en el 2014:

- Las compañías de seguros ya no podrán cobrarle una prima más alta simplemente por que usted tenga diabetes.
- Ya no habrá límites anuales en los beneficios.
- Aun los planes para grupos pequeños o planes individuales tendrán que ofrecerle un paquete mínimo de beneficios de salud para cubrir los servicios preventivos y de bienestar y el manejo de enfermedades crónicas.
- Si tiene menos de 65 años de edad, usted pudiera ser elegible para Medicaid si su ingreso es menor al 133% del nivel de pobreza. Aun si usted no es elegible para recibir Medicaid, habrá créditos tributarios disponibles para ayudarlo a adquirir un seguro de salud si su ingreso es menor al 400% del nivel de pobreza.

## Usando Pramlintide

Cuando su páncreas deja de producir la suficiente insulina, también deja de producir otra hormona llamada amilina. Mientras que la insulina regula los niveles de

glucosa sanguínea, la amilina controla el apetito, qué tan rápido se vacía su estómago y la liberación de glucagón, y es una hormona que aumenta los niveles de glucosa sanguínea después de las comidas. La amilina no se puede simplemente inyectar o tomar como la insulina porque no es absorbida en el cuerpo debidamente, pero existe una forma análoga de la amilina llamada pramlintide que usted podría tomar.

Si usted no está teniendo un buen control en su diabetes, quizás le interese probar el medicamento pramlintide (marca Symlin®) además de inyectarse insulina varias veces al día. Normalmente la pramlintide se inyecta 15 minutos antes de ingerir alimentos o snacks que contengan por lo menos 250 calorías o 30 gramos de carbohidratos. La dosis para las personas que sufren de diabetes Tipo 1 varía de 15 a 60 microgramos por comida o de 60 a 120 microgramos para las personas con diabetes Tipo 2. Las personas que toman esta medicina no sólo observan una baja en su nivel de A<sub>1</sub>C, sino también una ligera baja de peso después de seis meses. Esto pudiera ser debido a que las personas comen menos y se sienten más llenas



---

después de las comidas.

Para prevenir la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre), al empezar a tomar pramlintide su proveedor de salud pudiera recomendarle disminuir hasta en un 50% la dosis de insulina que se inyecta en las comidas. Si usted utiliza una bomba de insulina, su médico podría no reducir tanto su dosis de insulina en las comidas si utiliza bolos de insulina más largos.

Usted necesitará revisar su glucosa sanguínea con más frecuencia antes y después de las comidas para poder saber cuál es la mejor dosis de insulina y pramlintide para usted. Si usted toma insulina de rápida acción como lispro y empieza a sufrir de hipoglucemia entre las comidas una vez que ha comenzado a tomar pramlintide, usted pudiera encontrar que aplicar esta insulina 15 minutos después de una comida funciona mejor que aplicándola 15 minutos antes de comer.

El único efecto secundario de gran importancia al tomar pramlintide son las náuseas. Las personas con diabetes Tipo 1 parecen sufrir este problema con más frecuencia que aquellas personas con diabetes Tipo 2. Afortunadamente, si usted empieza con una dosis baja y la aumenta cada 3-7 días hasta llegar a su dosis correcta, usted pudiera no sufrir de náuseas o tal vez sean náuseas muy ligeras que finalmente desaparecerán.

Para controlar las náuseas, evite consumir alimentos altos en grasas, no se acueste después de comer y deje de comer cuando se sienta lleno o satisfecho. Si usted experimenta severas náuseas, contacte a su médico o proveedor de salud.

Pramlintide viene en ampollita o en pluma. Nunca mezcle pramlintide y la insulina en la misma jeringa si usa ampollitas. Además, inyecte el medicamento pramlintide en el abdomen o muslo por lo menos a dos pulgadas del lugar donde se inyecta la insulina.

Debido a que pramlintide afecta qué tan rápido se vacía su estómago, tómese cualquier medicina oral por lo menos una hora antes o dos horas después de inyectarse el pramlintide.

Si se le olvida inyectarse una dosis de pramlintide, sólo espere hasta su próxima hora de comida para inyectarse su siguiente dosis. Nunca duplique su dosis para reponer la que no se inyectó.

**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

## ESQUINA DE RECETAS

### Sopa de Quinua

La quinua es una semilla que se usa como grano. Si la encuentra empaquetada y no especifica que ha sido remojada previamente y enjuagada, remójela por 15 minutos en agua y luego escúrrala en un filtro para café o en una estopilla o colador de tela sobre un escurridor. Esto le quitará el sabor amargo. Luego, prepare la receta como se indica. La quinua es muy versátil y puede ser usada como sustitución en muchas recetas en donde usted usaría arroz, cuscús o pasta. Prepare esta sopa un día antes para mejorar el sabor.

1 cucharada de aceite de oliva  
¼ de taza de quinua previamente remojada y enjuagada  
½ taza de zanahoria, picada  
¼ de taza de apio, picado (cualquier sabor)  
2 cucharadas de cebolla, en trocitos  
¼ de taza de pimiento morrón rojo o amarillo, picado  
2 dientes de ajo, picados o molidos

1 cuarto de caldo de res bajo en sodio  
½ taza de tomates picados en lata bajos en sodio  
½ taza de repollo, en trocitos  
1 cucharadita de sazónador Mrs. DASH  
¼ cucharadita de pimienta negra o blanca  
Un chorrito de salsa picante, al gusto

- 1) Caliente una olla o cacerola de hierro fundido a fuego moderadamente alto. Cuando la olla o cacerola está caliente, agregue el aceite.
- 2) Dore la quinua, la zanahoria, el apio, la cebolla, el pimiento morrón y el ajo en el aceite hasta que se doren.
- 3) Agregue el caldo de res, los tomates y el repollo y espere a que hierva. Déjelo hervir a fuego lento por 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
- 4) Agregue los condimentos y sazónador.

Sirve 4 porciones

Información nutricional con caldo bajo en sodio:

Calorías: 101 Carbohidratos: 12 gramos Proteínas: 4 gramos Grasas: 4 gramos  
Grasas saturadas: 0.5 gramos Colesterol: 0 miligramos Sodio: 104 miligramos  
Fibra: 2 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*