



# La diabetes y su vida

## En esta edición:

- **Actos y la Enfermedad del Corazón**
- **¿Puede el sueño afectar su habilidad para lidiar con la diabetes?**
- **Nueva Página de Internet de Vivir sin Gluten**

## Actos y la Enfermedad del Corazón

Quizás usted haya escuchado en las noticias acerca de la controversia sobre si dos medicamentos para la diabetes conocidos como tiazolidinediona (o TDZs por sus siglas en inglés) aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Estas dos medicinas o drogas se llaman pioglitazona (Actos<sup>®</sup>) y rosiglitazona (Avandia<sup>®</sup>). Recientemente la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) empezó a restringir cómo puede ser recetada la rosiglitazona porque cierta información sugería un aumento en el riesgo de ataques cardíacos en pacientes que consumen rosiglitazona. Debido a que la pioglitazona es de la misma clase de medicamento que la rosiglitazona, algunos pacientes están preocupados por su seguridad al consumirla.

Las TDZs pueden reducir el A1C o el nivel promedio de glucosa en la sangre por aproximadamente un 1.5% en pacientes con diabetes tipo 2. Sin embargo, como con todos los medicamentos, puede haber efectos secundarios. La pioglitazona y la rosiglitazona pueden resultar en retención de líquidos causando aumento de peso y edema. Debido a los líquidos adicionales, los pacientes pudieran desarrollar o presentar

insuficiencia cardíaca. De hecho, no se recomienda que pacientes que sufren de insuficiencia cardíaca avanzada tomen ninguno de los dos medicamentos y los pacientes con insuficiencia cardíaca o enfermedades del corazón menos severas deben de consumirlas con precaución.

La reciente controversia proviene de un estudio que indicó que la rosiglitazona aumentaba el riesgo de sufrir de ataques cardíacos. Sin embargo, un estudio clínico que se realizó después al mismo medicamento no mostró tal riesgo. Al momento NO existe ningún estudio que muestre un aumento en el riesgo de ataques cardíacos al consumir la pioglitazona. En efecto, un estudio clínico aleatorio del 2005 mostró que la pioglitazona redujo el riesgo de muerte en todas las causas incluyendo ataques cardíacos o apoplejías en un dieciséis



por ciento. Al comparar la pioglitazona directamente con la rosiglitazona algunos estudios de observación indicaron que la rosiglitazona aumentaba considerablemente el riesgo de sufrir ataques cardíacos, mientras que otros estudios mostraron que el aumento en el riesgo no era significativo.

Actualmente no existen estudios clínicos aleatorios que directamente comparen la rosiglitazona con la pioglitazona. Un estudio clínico aleatorio es el tipo de investigación que provee el mejor nivel de evidencia científica. En general, la evidencia científica más sólida disponible muestra que ambos medicamentos, la pioglitazona y la rosiglitazona, son neutrales en el riesgo de enfermedades cardiovasculares a excepción de insuficiencia cardíaca, con posiblemente un riesgo menor de sufrir de enfermedades cardiovasculares al consumir pioglitazona.

Además de reducir el nivel de glucosa en la sangre, la pioglitazona tiene otros beneficios que son buenos para el corazón. Puede reducir los triglicéridos en un 10 a 20%. También aumenta el colesterol HDL o el “colesterol bueno” sin aumentar considerablemente el colesterol LDL o “colesterol malo”. Estos son factores importantes para una buena salud del corazón.

Toda la información sobre el consumo de la pioglitazona permanece muy confusa. ¿Qué debe hacer usted? Primero que nada, no deje de consumir la pioglitazona (Actos®) repentinamente si la toma actualmente. Si le preocupa el riesgo de ataque cardíaco al consumir la pioglitazona, hable con su médico.

Juntos podrán decidir si la pioglitazona sigue siendo una buena opción y podrán evaluar si otros medicamentos pudieran ser mejor para usted. Por ejemplo, si usted ya está usando la insulina su médico pudiera sugerirle que deje la pioglitazona y ajustar su insulina para que sólo la tome para controlar su nivel de glucosa en la sangre.

1. Mantenga su presión sanguínea por debajo de 130/80.
2. Trate de que su colesterol LDL (colesterol malo) se mantenga por debajo de 100mg/dl.
3. Mantenga su colesterol HDL (colesterol bueno) arriba de 50mg/dl.
4. Mantenga el nivel de triglicéridos menor a 150mg/dl.
5. Hable con su médico acerca de la posibilidad de tomar una baja dosis de aspirina si es que no la está tomando actualmente.
6. No fume.

Para alcanzar estas metas, hable con su equipo médico en su próxima cita. Ellos le ayudarán a hacer los cambios necesarios para mantener lo más bajo posible su riesgo de sufrir de ataques cardíacos.

### **¿Puede el sueño afectar su habilidad para lidiar con la diabetes?**

Un estudio en la edición Mayo/Junio 2011 de *El Educador de la Diabetes (The Diabetes Educator)* encontró que la falta de sueño era común en adultos con diabetes tipo 2. De las 300 personas a las que la Universidad de Pittsburgh les realizó el estudio, 55% reportaron falta de sueño. Las personas con falta de sueño eran con más frecuencia mujeres, tenían más problemas



de salud, y niveles más altos de depresión que las personas que dormían bien. Las personas reportaron tener una peor calidad de vida en relación a su salud en general y a su diabetes en particular. La falta de sueño afectó su bienestar emocional y físico.

La falta de sueño en estas personas también pudiera estar relacionada con despertarse con frecuencia para ir al baño o por dolor debido a complicaciones diabéticas. Sesenta y un por ciento de las personas con falta de sueño reportaron que se despertaban en la noche tres o más noches a la semana para ir al baño y el 28% reportó que sufría de dolor. Algunos otros estudios han mostrado también que personas con diabetes tipo 2 sufren más del síndrome de apnea el cual puede interrumpir el sueño, aunque estos hechos no fueron evaluados en este estudio.



Si usted tiene falta de sueño, intente lo siguiente:

- **Váyase a dormir y despiértese aproximadamente a la misma hora todos los días**, incluso los fines de semana. Esto le ayudará a establecer un ciclo de sueño.
- **Si no se queda dormido 20 minutos después de acostarse, levántese y haga**

**algo aburrido.** Doble ropa o lea el manual de propietario de un electrodoméstico. En otras palabras, no prenda la televisión o lea un libro interesante que no podrá dejar de leer después. Haga esto con poca luz para que no asocie estas actividades con el día y despertarse.

- **No tome siestas.** Si es necesario que tome una siesta, duerma menos de una hora y hágalo antes de las 3 pm. Si siempre se siente cansado después del almuerzo, haga ejercicio o haga algo estimulante como platicar con un amigo o entreténgase con algún pasatiempo.
- **No haga ejercicio por los menos cuatro horas antes de acostarse.** Hacer ejercicio con frecuencia puede ayudarlo a dormir, pero hágalo en la mañana o después de comer si es posible.
- **Tome un baño caliente 60-90 minutos antes de irse a dormir.** Esto le ayudará a relajar sus músculos, y mientras que su cuerpo se enfría, le dará sueño.
- **No consuma cafeína, nicotina o alcohol 4-6 horas antes de irse a dormir.** Los estimulantes como la cafeína o la nicotina pueden arruinarle el sueño. La cafeína no solo se encuentra en el café. También la encuentra en algunas sodas, refrescos energéticos y el chocolate. El alcohol puede relajarlo al principio, pero estudios han demostrado que puede causar que su sueño se interrumpa más tarde y no descase usted lo suficiente.
- **Pregunte a su farmacéuta o médico para asegurarse que sus medicamentos no le estén afectando el sueño.** Algunos medicamentos pueden causar insomnio. Quizás pudiera tomarlos a diferente hora



del día, reducir la dosis, o cambiar sus medicamentos con el permiso de su médico.

- **Coma un refrigerio o snack ligero como leche o fruta, pero no ingiera alimentos pesados 2-4 horas antes de ir a dormir.** Un estómago vacío puede despertarlo a mitad de la noche y algunos alimentos contienen sustancias que inducen el sueño. Alimentos pesados, altos en grasa son una mala idea. Este tipo de alimentos puede causar agruras o acidez, reflujo o gases.
- **Haga de su cama o habitación un santuario.** ¡No televisión! Consiga el colchón y ropa de cama más cómoda que pueda encontrar. Mantenga la habitación fresca, pero no fría, y con el menor ruido posible. Asegúrese de que la habitación esté bien ventilada. Esto puede significar instalar un abanico de techo. Bloquee la luz exterior utilizando unas buenas cortinas o persianas.
- **Para reducir su estrés o preocupación, practique yoga, meditación, rece o escriba en un diario.** Cualquier actividad que le ayude a relajarse y calmar su mente.
- **Mantenga un ritual a la hora de irse a dormir.** Póngase sus pijamas favoritas después de tomarse un baño, lea por unos minutos o escuche música relajante. Incluso hasta dormir en el mismo lado de la cama o usar la misma almohada o dormir en la misma posición puede hacer la diferencia.
- **Hable con su proveedor de salud o su médico acerca de su control de glucosa sanguínea.** Si su nivel es más alto del deseado, quizás pueda hacer algunos cambios para reducirlo. Esto puede

ayudarlo a despertarse menos en la noche para ir al baño y pudiera mejorar el dolor relacionado a la neuropatía.

- **Hágase estudios para saber si sufre del síndrome de apnea.** Las personas con diabetes tipo 2 son más propensas a sufrir del síndrome de apnea. Algunas señales de alerta son que le hayan dicho que usted ronca o que parece dejar de respirar temporalmente cuando duerme.
- **Si usted sufre de depresión u otro problema emocional, considere buscar ayuda profesional.** Algunas veces hablar con alguien e informarse sobre nuevas maneras de lidiar con estos problemas puede hacer una gran diferencia en la manera en que usted duerme.



### Claves para una Larga Vida

Investigadores del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recientemente publicaron información de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición acerca de comportamientos que parecen promover una larga vida. Estos comportamientos son:



- 1) Nunca fumar.
- 2) Consumir una dieta nutritiva.
- 3) Tener una actividad física adecuada.
- 4) Ingerir alcohol con moderación.

Si necesita dejar de fumar, llame a la línea de ayuda para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW y los consejeros pueden trabajar con usted para ayudarlo a dejar de fumar.

Para mejorar su dieta, visite la página [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) para aprender más acerca de cómo consumir una dieta más balanceada.

Con la aprobación de su médico, incremente su actividad física a por lo menos 30 minutos al día, 5 ó más días a la semana.

Ingiera menos de 2 bebidas de alcohol al día si es hombre y menos de 1 bebida con alcohol al día si es mujer.

### Nueva Página de Internet de Vivir sin Gluten

Muchas personas con diabetes también sufren de intolerancia al gluten o enfermedad celíaca. Sufrir de cualquiera de estas condiciones es un verdadero desafío ya que muchos productos contienen gluten. Si usted o alguien que usted conoce debe evitar consumir gluten, visite la nueva página llamada “Libre de Gluten” (“Libre de Gluten”) en [www.GlutenFreely.com](http://www.GlutenFreely.com).

Esta página está asociada con el Instituto de Salud y Nutrición General Mills Bell, el Centro para la Enfermedad Celíaca de la Universidad de Chicago

y el Centro para la Investigación Celíaca de la Universidad de Maryland. La página cuenta con cientos de recetas deliciosas y nutritivas libres de gluten, productos libres de gluten, libros de recetas y guías que pueden ser compradas en General Mills a través de su tienda en línea. También cuenta con hojas informativas con consejos en una variedad de temas incluyendo la crianza y cuidado de niños con la enfermedad celíaca, comprando productos libres de gluten y comiendo fuera de casa. Un blog acerca de la



intolerancia al gluten, un área de preguntas y respuestas y ligas a otras organizaciones dedicadas a este tema le permite aprender más de otras personas

que sufren y lidian con este problema. Incluso hay una serie de videos educativos sobre nutrición desarrollados con la ayuda del personal médico del Centro para la Investigación Celíaca de la Universidad de Maryland.

Pareciera que esta página ha considerado cada herramienta necesaria para una persona que desea vivir libre de gluten. Usted querrá visitar la página con frecuencia para aprovechar las muchas características y beneficios que ofrece.

#### Contribuidores:

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor  
Melody Sheffield, PharmD, Facultad de Farmacología de la UGA, Escritora

#### Junta Editorial:

Jenny Grimm, RN, MSN, CDE, Colegio Médico de Georgia

Ian C. Herskowitz, MD, CDE, FACS, Colegio Médico de Georgia



## Esquina de Recetas

### Guisado de Camote/Batata

4 camotes/batatas medianas  
1 huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo  
bajo en colesterol  
½ cucharadita de canela  
Pizca de nuez moscada  
2 paquetitos de edulcorante o endulzante artificial  
Aerosol anti-adherente

2 cucharadas de margarina baja en grasa,  
derretida  
1/3 de taza de nueces picadas  
1/3 de taza de harina sin preparar  
3 cucharadas de azúcar morena  
Canela adicional para decorar

1. En un sartén mediano, ponga a cocer el camote o batata en agua y tape por 30 minutos o hasta que estén suaves.
2. Déjelas enfriar. Pele los camotes o batatas y colóquelas en un tazón grande. Agregue el huevo, la canela, la nuez moscada y el edulcorante o endulzante artificial y con una batidora eléctrica bata los ingredientes hasta que queden mezclados y esponjosos.
3. Rocíe una cazuela o recipiente para hornear con el aerosol anti-adherente y vacíe la mezcla del camote o batata con una cuchara.
4. Para preparar los ingredientes que irán en la parte de arriba, mezcle la margarina, las nueces, la harina y el azúcar morena en un tazón para mezclar pequeño.
5. Distribuya la mezcla uniformemente sobre la mezcla del camote o batata. No cubrirá toda la superficie de la mezcla del camote o batata. Espolvoreé un poco de canela adicional encima.
6. Hornee el platillo en el horno precalentado a 375 grados por 35 minutos.

#### 8 porciones

##### *Preparado con huevos enteros:*

Calorías: 140      Carbohidratos: 21 gramos  
Grasa: 5 gramos      Grasa saturada: 1 gramo  
Sodio: 80 miligramos      Fibra dietética: 2.5 gramos

Proteína: 3 gramos  
Colesterol: 23 miligramos

##### *Preparado con sustituto de huevo:*

Calorías: 137      Carbohidratos: 21 gramos  
Grasa: 5 gramos      Grasa saturada: 1 gramo  
Sodio: 85 miligramos      Fibra dietética: 2.5 gramos

Proteína: 3 gramos  
Colesterol: 0 miligramos

Intercambios: 1 ½ almidón      1 grasa



College of Family and Consumer Sciences

THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
**COOPERATIVE EXTENSION**  
Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences



# The University of Georgia Cooperative Extension

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,

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  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &  
FAMILY & CONSUMER SCIENCES  
ATHENS, GEORGIA 30602

-----  
OFFICIAL BUSINESS

---

***Diabetes Life Lines: Your current issue is enclosed***

**U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor**