



# La diabetes y su vida

## En esta edición:

- Mantenga sus medicinas o medicamentos fuera del alcance de los niños
- El uso de Orlistat en pacientes con diabetes tipo 2
- ¿Quiere deshacerse de la grasa en el área de su estómago?
- ¡Walk Georgia está por iniciar!
- Pay de Crema de Caramelo Butterscotch

## Mantenga sus medicinas o medicamentos fuera del alcance de los niños

Según el *Diario de Pediatría*, las medicinas o medicamentos más comunes que los niños menores de cinco años toman por accidente son las pastillas para la diabetes. Estos medicamentos causan la mayoría de los ingresos al hospital debido a envenenamiento, los cuales muchas veces requieren no sólo una visita a la sala de emergencias sino también una estancia en la unidad de cuidados intensivos.

Probablemente esto se deba a que muchas personas han sido diagnosticadas con diabetes. Las pastillas para la diabetes son ahora encontradas en más baños, cocinas, habitaciones, bolsas y carteras en donde las manitas de los pequeños pueden encontrarlas. Incluso hasta hermanos o hermanas mayores de estos pequeños pudieran tomar estos medicamentos porque niños están desarrollando diabetes tipo 2 a una edad más temprana.

Las personas que toman estos medicamentos diariamente pudieran tener menos cuidado de guardarlas bajo llave. Algunas veces estos medicamentos no vienen en

contenedores o botes a prueba de niños, y aunque lo fueran, algunos niños encuentran la manera de abrirlos.

¿Qué puede hacer usted para prevenir este problema?

- Primero, enseñe a sus niños a que nunca deben ponerse nada en la boca a menos que sepan qué es.
- Guarde todos los medicamentos en sus contenedores originales con su etiqueta. Nunca ponga medicamentos en contenedores de comida.
- Guarde todos los medicamentos o medicinas en un gabinete o cajón bajo llave o en una caja con candado en el refrigerador si es que deben mantenerse fríos.
- Siempre use envoltura o empaques a prueba de niños, pero recuerde que niños pequeños algunas veces pueden abrirlos.



- Nunca les diga a los niños que una medicina es un dulce.
- No tome sus medicinas enfrente de los niños.
- Nunca deje que sus niños jueguen con un contenedor o bote de medicinas aunque esté vacío.
- Pregunte a su farmacéuta sobre la mejor manera de deshacerse de medicinas viejas. No las tire en el excusado o en el bote de la basura. Algunas farmacias tienen días específicos en los que usted puede traer medicinas o medicamentos viejos para su desecho o cuentan con un lugar a donde usted puede enviarlos por correo.
- Si sospecha que alguien se ha envenenado o intoxicado con medicamentos o medicinas, llame al centro para el control de intoxicación y envenenamiento. No siga las instrucciones de antídoto que vienen en la etiqueta del medicamento sin antes contactar al centro para asegurarse de que son correctas.
- El número del centro para el control de intoxicación y envenenamiento que atiende a todo Georgia es el 1-800-222-1212. También existe un número especial que atiende al área metropolitana de Atlanta (404-616-9000). Para aquellas personas que no pueden oír y utilizan el TTY, el número a llamar es el 404-616-9287.



diabetes, como la insulina o las sulfonilureas, pueden causar aumento de peso. Una pérdida de peso del 5 al 10% del total del peso de una persona puede mejorar el control de la glucosa en la sangre y puede disminuir, o posiblemente eliminar, la necesidad de tomar medicamentos para la diabetes. El riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares también pudiera disminuir. El uso de medicamentos como Orlistat pudiera ser adecuado, además de cambios en el estilo de vida, para promover la pérdida de peso. Xenical<sup>®</sup> es la versión de orlistat con prescripción médica y Alli<sup>®</sup> es el producto vendido sin receta médica.

Orlistat fue aprobada en 1999 para la pérdida y el mantenimiento de peso al tomarse junto con una dieta baja en calorías y grasas. Orlistat trabaja en el intestino para reducir la absorción de grasa alimenticia. Varios estudios han revisado el uso de orlistat en pacientes con DM2.

Una prueba clínica de orlistat en pacientes que toman sulfonilureas mostró que una dosis de 120 miligramos de Xenical<sup>®</sup> tres veces al día, además de una dieta baja en calorías, resultó en una mayor pérdida de peso que solamente una dieta baja en calorías. Además, los pacientes que tomaron orlistat mejoraron su control de glucosa sanguínea y redujeron el total de colesterol, colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos.

Un estudio en pacientes que toman metformina mostró que Xenical<sup>®</sup>, en conjunto con una dieta

## El uso de Orlistat en pacientes con diabetes tipo 2

El control de peso es importante en el manejo de la Diabetes Tipo 2 (DM2).

Desafortunadamente la pérdida de peso puede ser difícil y algunos medicamentos para la



baja en calorías, dio mejores resultados en la pérdida de peso en comparación a solamente seguir una dieta baja en calorías. Una vez más, los pacientes que toman orlistat tuvieron mayores mejoras en los niveles de glucosa sanguínea, así como en el total de colesterol y colesterol LDL que las personas que no toman el medicamento, y además su presión sanguínea bajó.

Cuando se evaluó el medicamento orlistat en conjunto con una dieta balanceada en pacientes con DM2 que toman insulina, Xenical<sup>®</sup> produjo una pérdida de peso considerable. Los pacientes que toman orlistat también presentaron mayores reducciones en sus niveles de A1C y mejoras en los niveles totales de colesterol y colesterol LDL en comparación con los pacientes que sólo siguieron una dieta.

¿Y los efectos secundarios? Los efectos secundarios más comunes son malestar abdominal, diarrea, heces blandas, heces grasas, aumento en el número de heces, sentir la necesidad urgente de ir al baño, manchas grasosas cafés en la ropa interior, gases, gases con manchas grasosas cafés, o defecar inesperadamente. En la mayoría de los casos estas quejas de efectos secundarios fueron entre leves y moderadas y redujeron con el uso continuo del medicamento. Ingerir alimentos altos en grasa junto con orlistat puede hacer que estos efectos secundarios sean peores. Por eso es muy importante seguir una dieta baja en grasas. De hecho, usted puede empezar por sí mismo a consumir menos alimentos altos en grasa para así evitar estos efectos secundarios.

Orlistat puede usarse en combinación con otros medicamentos. Entre estos se incluye vitaminas, ciclosporina, levotiroxina, amiodarona y warfarina. Quizás le indiquen tomar

vitaminas u otro tipo de medicamento a una hora diferente que el orlistat para evitar la interacción de medicinas o medicamentos.

¿Qué tanto peso puede una persona esperar perder? Después de un año el promedio de pérdida de peso con Xenical<sup>®</sup> es de 5 a 7 libras más que solamente con una dieta y ejercicio. El producto sin receta médica (Alli<sup>®</sup>) pudiera resultar en una pérdida de aproximadamente entre 3 y 5 libras más que si sólo siguiera una dieta e hiciera ejercicio.

Generalmente, orlistat es recomendado para personas obesas (con un Índice de Masa Corporal - IMC de 30 o más) o para personas con sobre peso (IMC de 27 o más) y que sufren de otros problemas de salud que pudieran beneficiarse con la pérdida de peso.

Antes de empezar a tomar orlistat, decida si la pérdida adicional de peso y la mejora en sus niveles de A1C y lípidos valen la pena sufrir los efectos secundarios. Reducir su consumo de calorías y aumentar su actividad física siguen siendo las formas principales para bajar de peso, y estos cambios en su estilo de vida son requeridos para que orlistat funcione. Hable con su médico para decidir si orlistat le puede ser de beneficio a usted.

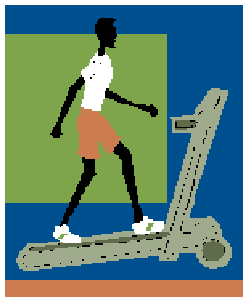


## ¿Quiere deshacerse de la grasa en el área de su estómago?

El exceso de grasa en su cintura conocida como grasa visceral parece ser más peligrosa que la grasa de más que usted pueda tener en otras partes de su cuerpo. Este tipo de grasa visceral puede contribuir a sufrir de:

- hígado graso el cual puede resultar en una enfermedad del hígado, cirrosis e insuficiencia del hígado
- un nivel alto de triglicéridos y colesterol LDL (colesterol malo), los cuales son factores de riesgo para sufrir enfermedades del corazón
- resistencia a la insulina que pudiera resultar en pre-diabetes o diabetes
- diferentes tipos de cáncer incluyendo cáncer de mama, del colon y de páncreas

Los expertos en ejercicios han discutido durante años sobre qué tipo de ejercicio es el mejor para combatir la grasa visceral. Un grupo de investigadores de la Universidad de Duke decidió estudiar el tema. Ellos eligieron a 196 adultos que sufrían de sobrepeso y eran inactivos y los asignaron a uno de tres tipos de ejercicios.



Un grupo realizó actividad aeróbica equivalente a 12 millas corriendo a la semana, un segundo grupo solamente realizó ejercicios de resistencia tres veces a la semana y el último grupo realizó ejercicios aeróbicos y de resistencia.

Después de ocho meses, los investigadores encontraron que la actividad aeróbica fue mucho más efectiva que los ejercicios de resistencia para reducir la grasa visceral e hígado graso, los niveles de triglicéridos y mejorar la habilidad del cuerpo para usar insulina. Realizar ejercicios de resistencia además de los ejercicios aeróbicos no añadió efectos positivos.

Los ejercicios de resistencia desde luego son valiosos por otras razones, ya que pueden incrementar la masa y fuerza muscular, reducir el dolor de la artritis y mejorar su equilibrio, postura y apariencia. Simplemente no parecen tener un gran impacto sobre la grasa visceral. Es por esto que los tres tipos de actividad física son importantes: aerobics para el control de peso; ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular y el equilibrio; y estiramiento para mantener flexibilidad.

## ¡Walk Georgia está por iniciar!

En esta temporada del año todos empiezan a pensar cómo ponerse en forma. Deje que en este 2012 Walk Georgia le ayude a ponerse en forma al mismo tiempo que se divierte. Si nunca había escuchado hablar sobre Walk Georgia, quizás se pregunte de qué se trata.

Walk Georgia inició en el 2008. Es un programa de actividad física en línea ofrecido por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia. Este año el programa durará 12 semanas iniciando el Domingo, 12 de Febrero y terminando el Sábado, 5 de Mayo.



Sin embargo, usted puede empezar a registrarse para el programa el Miércoles, 1ero de Febrero.

Walk Georgia es divertido porque usted registra sus minutos de actividad física diaria y obtiene el derecho de tomar un viaje “virtual” por el Estado de Georgia. Usted podrá escoger entre una variedad de actividades, pero la mayoría de las personas prefieren caminar.

Puede participar individualmente o en equipos de cuatro personas. Participar en equipo generalmente motiva a las personas a hacer más ejercicio. Algunas personas han logrado llegar a cada condado en el Estado durante una sesión de Walk Georgia.

Cada semana usted también recibirá un boletín por correo electrónico con recetas nutritivas, artículos sobre alimentación nutritiva y actividad física y testimonios de personas que se han vuelto más sanas



y se han puesto en forma durante previas sesiones de Walk Georgia. Este año también incluiremos artículos sobre diferentes parques estatales en donde usted puede hacer su actividad física.

Frecuentemente los participantes reportan que Walk Georgia los hace sentirse mejor. Muchos han bajado de peso o han bajado una talla de ropa. Otras personas se han dado cuenta que disfrutan pasar tiempo con sus esposos(as), familia o compañeros de trabajo cuando hacen ejercicio. A muchas personas les gusta ver su progreso por todo el Estado cuando registran sus minutos cada semana. Por muchos años, personas han solicitado que Walk Georgia sea más largo o dure más tiempo. Por tal motivo, el programa se ofrecerá este año durante 12 semanas en lugar de las ocho semanas que ha durado en años pasados.

Para obtener más información sobre Walk Georgia y para inscribirse, visite la página [www.walkgeorgia.org](http://www.walkgeorgia.org). Si se anima y nos acompaña, usted pudiera ver una mejora en el nivel de su glucosa sanguínea y su presión arterial, podría bajar de peso y fortalecer sus músculos. En otras palabras, usted podría convertirse en uno de los testimonios de éxito de Walk Georgia.

**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



## Pay de Crema de Caramelo Butterscotch

35 galletas de vainilla  
finamente molidas  
¼ de taza de margarina baja en grasa,  
derretida  
1 cucharada de sustituto de azúcar  
granulada

2 tazas de leche fría sin grasa  
2 paquetes de pudín butterscotch sin azúcar  
2 tazas de crema batida baja en calorías,  
descongelada y dividida

### 8 porciones

1. Precaliente el horno a 350 grados. Muela las galletas de vainilla en una licuadora hasta que queden finamente molidas. En un tazón mediano mezcle bien las galletas molidas con la margarina derretida y el sustituto de azúcar.
2. Presione la mezcla de galleta molida al fondo y a los lados de un recipiente para pay de 9 pulgadas. Hornee por 5 minutos o hasta que quede dorado. Deje enfriar completamente.
3. En un segundo tazón vacíe los dos paquetes de pudín butterscotch con la leche fría. Bata a mano por 2 minutos o hasta que quede completamente mezclado y un poco espeso. Agregue una taza de la crema batida baja en calorías.
4. Vacíe la mezcla del relleno sobre el molde de galleta de vainilla. Refrigere por lo menos 2 horas.
5. Cubra la parte de arriba del pay con el resto de la crema batida antes de servir.

### Análisis nutricional, por porción:

Calorías 202    Carbohidratos 29 gramos    Proteína 4 gramos  
Grasas 7 gramos    Grasas Saturadas, 3 gramos    Colesterol, 1 gramo  
Sodio 446 miligramos    Fibra dietética: 1 gramo  
Intercambios: 1 almidón, 1 grasa.



# 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**