
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
de su condado
Vol. 15 • No. 3 • Primavera del 2001

La actividad mejora la salud

¿Está frustrada porque no pierde más peso? ¿Está ya dispuesto a dejar de hacer ejercicio porque no tiene tiempo para ir al gimnasio? ¡Espere un momento! La actividad física de menor intensidad puede no devolverle el cuerpo que tenía en la escuela secundaria o prepararle para la competición de Mr. Músculo, pero sí puede mejorar su salud.

Hace años se pensaba que la gente tenía que hacer ejercicio de una forma vigorosa (de alta intensidad) durante un tiempo determinado para recibir beneficios. En los últimos años los

estudios han mostrado que la cantidad de ejercicio, especialmente con cuánta energía se hace ejercicio (la intensidad), precisa para mejorar la salud es mucho menos de lo que se necesita para mejorar la forma física.

La actividad física de intensidad baja a moderada incluye actividades como trabajo doméstico liviano, trabajo en el jardín liviano y el pasear. Entre los beneficios de este tipo de actividad se incluye: una mejora de la glucosa en la sangre, mejora de los lípidos de la sangre (colesterol y triglicéridos), baja presión sanguínea y mejor distribución de la grasa (no tanta distribuida en el centro del cuerpo). Se ha demostrado que la actividad física, incluyendo el caminar, baja el riesgo de padecer ataques al corazón y trombosis en mujeres con diabetes según datos recientemente publicados en el Estudio de la Salud de Enfermeros. Este estudio, dado a conocer en el número 16 de los Anales de Medicina Interna, también mostró que cuanto más rápido se camine, menos riesgo existe. Otro estudio mostró que se puede mejorar más la tolerancia a la glucosa (y por tanto



el nivel de glucosa) al incrementar la energía que se gasta cada día que por hacer ejercicio vigoroso.

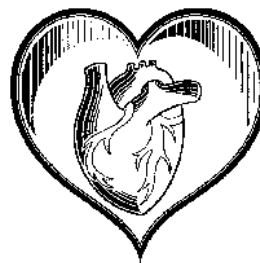


A medida que nos hacemos mayores, es incluso más importante mantenerse físicamente activo para mantenerse con buena salud. El riesgo de enfermedad al corazón es mayor a medida que uno se hace mayor y puede tener otros factores de riesgo, siendo uno de ellos la diabetes. Si su objetivo ha sido siempre la de bajar mucho peso y no ha ocurrido en todos estos años, usted necesita replantearse sus objetivos. Incremente el tiempo de ocio o la actividad física en su vida para permanecer con la mejor salud posible con el peso que usted tiene en un momento dado. Pruebe a dar paseos de 10 minutos todos los días de la semana para poder hacer de 20 a 60 minutos de actividad física. Use las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Y no olvide los ejercicios de estiramiento para mantenerse flexible y para prevenir lesiones.

La intensidad baja de actividad física puede no provocar bajones drásticos en su peso o resultar en una mejor forma física, pero el mantenerse físicamente activo todos los días puede mejorar de manera definitiva su estado de salud general.

Niacina y enfermedades del corazón

El tomar una pastilla de vitaminas puede ayudarle a combatir el riesgo de tener enfermedades del corazón. Se sabe que los niveles altos de triglicéridos



(grasas) y niveles bajos del colesterol HDL (bueno) en la sangre incrementan el riesgo de padecer una enfermedad del

corazón y son comunes en personas con diabetes. Los resultados de un reciente estudio realizado muestran que la vitamina niacina puede reducir el riesgo de enfermedades al corazón en gente con diabetes al incrementar el nivel del colesterol HDL y bajar los triglicéridos. Hace años, los médicos evitaban usar la niacina para la gente con diabetes porque la niacina tendía a incrementar los niveles de glucosa en la sangre. Se ha comprobado en una nueva versión de niacina, Niaspan, que no incrementa los niveles de glucosa cuando se usa en pequeñas dosis.

El estudio, que fue mostrado en la Sesión Anual de Ciencia del Colegio de Cardiología Americano en Orlando, Florida, en marzo, fue realizado en 20 lugares durante seis semanas en 148 personas con diabetes de tipo 2 que tenían triglicéridos altos y bajo nivel de colesterol

HDL. En 1.000 mg (la dosis más baja) de Niaspan, el nivel de colesterol HDL se incrementó en un 24 por ciento y los triglicéridos descendieron un 15 por ciento sin ningún cambio en la glucosa en la sangre o hemoglobina A1c después del ayuno. En la dosis más alta de 1.500 mg, se dieron cambios más grandes en la grasa de la sangre, pero los niveles de A1c también crecieron de un 7,2 a un 7,4 por ciento.

Con el alto porcentaje de enfermedades del corazón relacionadas con la diabetes, es importante mantener los niveles de colesterol y triglicéridos lo más cerca del objetivo ideal. Si los cambios en hábitos alimenticios como el incremento de actividad física no son lo suficiente para conseguir su meta, la niacina puede ser una alternativa junto con otros tipos de medicación para el descenso del colesterol

Más fibra, menos insulina

¿Es usted una mujer con diabetes de Tipo 1? ¿Está usted embarazada o planeando quedarse embarazada? Si es así, es posible que le interese un estudio realizado en la Universidad de Cincinnati. Se revisaron los historiales médicos de 141 mujeres embarazadas con diabetes de Tipo 1 para comprobar si la toma de fibra alteraba el control de la glucosa en la

sangre y las necesidades de insulina. A las mujeres no se les dijo que tomaran más o menos fibra que otras mujeres embarazadas. Ellas solo siguieron una dieta saludable conveniente para cualquier mujer con diabetes que esté embarazada.

El estudio reveló que aquellas mujeres que tomaron más fibra necesitaron de 16-18 por ciento menos de insulina para controlar el nivel de azúcar en la sangre. La cantidad de fibra ingerida no era demasiado alta, solo 20 gramos por día. Por supuesto esto es más de lo que la mayoría de los estadounidenses toman, pero usted puede consumir esta cantidad tomando pan integral y cereales y cinco porciones de frutas y verduras al día. Esto es lo que todo el mundo debería hacer.

El efecto de la fibra en las necesidades de insulina fue mayor durante el segundo trimestre de embarazo, pero la fibra en cualquier momento ayuda a aliviar el estreñimiento. Así es que si usted está embarazada o pensando en quedarse embarazada, ¡Comience a tomar fibra!

"Glucose Watch" aprobado por la FDA



El pincharse el dedo o brazo de 8 a 10 veces al día le dará mucha más información sobre los niveles de glucosa en la sangre para ayudarle a controlar la dosis de insulina que sea necesaria para usted. Pero si usted es como la mayoría de la gente, no desea convertirse en una almohadilla de alfileres. Pronto tendremos el sistema "Glucowatch" recientemente aprobado por la FDA. Usted pronto será capaz de controlar la glucosa cada 20 minutos hasta 12

horas de forma automática a través de un sistema para controlar la glucosa. Este sistema que no es invasivo recoge



Glucowatch® monitor

lecturas de los niveles de glucosa a través de la piel, no de la sangre, y esto le puede proporcionar información más detallada de los niveles de glucosa que a través del procedimiento de pinchar los dedos varias veces al día.

El "Glucowatch" manda una pequeña corriente eléctrica a través de la piel, recoge líquido de debajo de la piel, mide la glucosa en el líquido y muestra la lectura. Tendrá capacidad para guardar 4.000 lecturas y tendrá una alarma para lecturas muy altas o muy bajas.

Lamentablemente el nuevo "Glucowatch" no reemplaza el análisis realizado con un medidor, sino que su uso está indicado para ser usado juntamente con la prueba de glucosa para dar una información más completa. Le dejará saber su nivel de glucosa durante la noche o entre comidas, cuando generalmente no se hace la prueba. De este modo, usted puede tomar mejores decisiones con respecto a cómo controlar su diabetes. El sistema ya se está usando en algunos lugares de Europa, pero aún no se ha establecido la fecha en que se lance este producto al mercado en los EEUU. Visite la página web de "Glucowatch" en www.glucowatch.com o llame al 1-866-GLWATCH para recibir más información sobre "Glucowatch".

ESQUINA DE RECETAS

Pollo con mostaza dulce

1/4 taza de jugo de limón
1 cucharada de mostaza "Dijon"
2 cucharadas de miel
1 cucharilla de jengibre
1 cucharadita de romero
2 libras de muslos de pollo, sin piel
1/2 taza de migas de pan seco

1. Mezcle el jugo de limón, la mostaza, la miel, el jengibre y el romero en un pequeño recipiente. Ponga el pollo entre dos hojas de papel encerado y machaque hasta que quede igualado en grosor.
2. Vierta 1/2 de la salsa de la mostaza y miel sobre el pollo. Cúbralo y guárdelo en el refrigerador por 20 minutos.
3. Ponga el horno en la posición de asar. Esparza las migas de pan sobre el pollo y ase durante 7 u 8 minutos. En una sartén, caliente el resto de la salsa y sívala con el pollo.

Para 4 raciones Cantidad por cada ración: 4 onzas
Intercambios: 1 1/2 de almidón, 2 carne sin grasa Valor nutritivo por ración: 235 calorías
8 gramos de grasa Hidratos de carbono 20 gramos Colesterol 64 miligramos
Sodio 267 miligramos Fibra 0 gramos

Receta usada con permiso de la Asociación de Diabetes de América in el libro de cocina *The New Soul Food Cookbook*, 1999.

Menú recomendado

<u>Contenidos del menu</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
4 onzas de <i>Pollo con mostaza dulce</i> *	2 carne sin grasa, 1 1/2 almidón	20 gramos
1/3 taza patata dulce cocida	1 almidón	15 gramos
1/2 taza espinacas cocidas	1 vegetal	5 gramos
Ensalada mixta con lechuga	libre	†
1 cucharada de aceite de oliva y vinagre	1 grasa	†
1 cucharada de margarina dietética	1 grasa	†
1/2 taza de frutas variadas	1 fruta	15 gramos

*La receta del mes Nota: las porciones se pueden ajustar según sea su plan dietético. † Insignificante

Contribuidores

Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Connie Crawley, MS,RD Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa

Junta Editorial

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



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

Janine Freeman, Redactor principal
Janet Rodekohr, Editor

Con la colaboración de La Universidad de Georgia y Ft. Valley State College, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y condados del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos y materiales a toda persona independientemente de su raza, color, lugar de origen, sexo o discapacidad.

Es una organización de acción positiva comprometda con la presencia de diversidad entre sus trabajadores.

Cooperative Extension Service
U.S. Department of Agriculture
The University of Georgia
College of Agricultural
and Environmental Sciences
Athens, Georgia 30602

PRE-SORTED STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
USDA
PERMIT NO. G268

Official Business
Return Service Requested

Se incluye su número de la revista *La diabetes y su vida*

