
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
de su condado
Vol. 15 • No. 4 • Primavera del 2001

Recomendaciones para los viajes

¿Está planeando un viaje para este verano? ¿Sueña con ir a un lugar nuevo y emocionante, con visitar a su familia y amigos o simplemente con pasarlo bien? ¡Naturalmente! Para eso son las vacaciones. Pero la diversión se puede acabar pronto si se toma unas vacaciones controlando su diabetes. El planear las vacaciones con anticipación le puede ayudar a controlar su diabetes mientras está de viaje; esto le permitirá poder disfrutar plenamente de sus vacaciones. Para una persona que toma insulina, un viaje al

extranjero requiere de más preparación que un viaje corto en coche. Consulte con su doctor o enfermera antes de emprender un viaje.

Pida una carta a su médico que indique su condición médica junto con una lista de medicamentos. Obtenga recetas médicas para su medicación: insulina, jeringuillas y tiras para pruebas. Averigüe con detalle qué tipo de cambios son necesarios en la cantidad de insulina y el horario de comidas, si piensa pasar más de tres zonas horarias. Necesitará insulina adicional si usted viaja hacia el oeste y el día se alarga y menos insulina, si viaja hacia el este y el día, por tanto, se acorta. Repase las instrucciones de emergencia con un educador de diabetes y un experto en dietética para los casos de mareo, diarrea u otras enfermedades. Determine qué tipo de inyecciones pueden ser necesarias.

Consulte con su seguro médico sobre los detalles de cobertura al estar alejados de su lugar de residencia. Lleve consigo una copia de su seguro médico. Asegúrese de llevar una pulsera o collar que le identifique como diabético/a y lleve



además una tarjeta que también le identifique como diabético/a en su cartera.

Lleve el doble de medicación y demás elementos en su equipaje de mano en caso de que se pierda su equipaje.

Dependiendo de si usted toma insulina o medicación oral contra la diabetes, es posible que necesite:

1) Comida que no se degrade con facilidad en caso de retrasos (queso empaquetado, crema de cacahuete y galletitas, frutas y frutos secos) y suficientes tabletas de glucosa o gel si usted toma insulina o medicación para la diabetes.

2) Medicación: cantidades extra de su medicación habitual además de medicación para el mareo, diarrea, antibióticos, glucagon (para tipo 1)

3) Métodos de control de la diabetes: medidor del nivel de la glucosa en la sangre (tiras, lancetas, pilas de repuesto), bomba de insulina, tiras de acetona(para el tipo 1)

Con un poco de previsión se pueden evitar muchas pesadillas en los viajes. ¡Así usted se puede relajar y disfrutar del viaje! ¡Qué se divierta!

Cuidado de los pies en el verano

El verano es un buen momento para disfrutar de una vida más activa:

montañismo, ciclismo, caminatas y viajes a la playa. Es momento de volver a ponerse en forma y de volver a una rutina de más actividad física. No obstante, tiene que tomar algunas precauciones para reducir el riesgo de sufrir lesiones en los pies, si no quiere que sus actividades estivales terminen antes de tiempo.

Si usted está pensando en caminar o correr, debe primero hacer que le examinen los pies. Un examen de este tipo le puede alertar en cuanto a la falta de sensación o poca circulación en los pies. Cualquier deformidad en los pies debe ser observada ya que puede causar lesiones si camina o corre. Si ha perdido sensación en los pies, debe limitar los ejercicios como caminar o correr ya que no podría, en este caso, sentir el dolor de una lesión. Los ejercicios como la natación, el ciclismo o el remo en los que no se ejerce presión sobre los pies, son mejores opciones. Haga ejercicios de calentamiento y estiramientos antes de empezar su actividad y termine con ejercicios de estiramiento después de terminar la actividad.



Preste atención a la arena caliente y otras superficies calientes en las piscinas o en las canchas de tenis. Lleve zapatillas de deporte viejas a la piscina o a la playa para prevenir

quemaduras o lesiones al pisar objetos punzantes. Si sus pies han perdido sensación (neuropatía) es posible que no sienta la arena o el cemento calientes antes de que le quemem los pies. Los calcetines de agua (*Aqua*) ofrecen algo de protección, pero aún así sus pies pueden quemarse. Lleve algún tipo de calzado en los vestuarios para evitar hongos.

Aunque el agua caliente invita a ir descalzo, no se rinda si usted tiene diabetes. Es demasiado arriesgado. Asegúrese de llevar calcetines y lleve calzado de buena calidad para reducir el riesgo de lesión. Tanto si juega al tenis, camina, corre o juega al golf, debe llevar calzado indicado para ese deporte. Este calzado se fabrica con el tipo de apoyo y soporte para prevenir lesiones que pueden ocurrir al practicar ese tipo de actividad.

Compruebe siempre sus pies después de hacer ejercicio. Si tiene una ampolla y usted sufre de neuropatía o mala circulación de la sangre, consulte a su médico de inmediato. No espere a que se infecte. Si tiene cualquier otro tipo de lesión o una úlcera en los pies (llagas abiertas), consulte a su médico inmediatamente. Si ha desarrollado un cayo, intente cambiar de zapatos; escoja unos que ofrezcan menos presión en el área donde está el cayo y mantenga la piel bien hidratada. Consulte con su podólogo o asistente médico para que le den ideas de

cómo eliminar los cayos sin ocasionar lesiones.

Disfrute de las actividades del verano tomando ciertas precauciones con sus pies. Ellos son su modo de transporte y usted solo tiene un par para el resto de la vida.

Campaña de Nutrición para los Hispanos/Latinos como parte del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

La campaña “más que comida es vida” le informa a los hispanos/latinos que pueden seguir disfrutando de sus comidas favoritas mientras controlan su diabetes.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés; ha lanzado una campaña de nutrición enfocada a los hispanos que padecen de diabetes o que estén en alto riesgo de contraerla, y a sus familias.

La campaña lleva como nombre “Más que comida es vida”; e informa a los hispanos que pueden seguir comiendo sus comidas favoritas aunque tengan diabetes, siempre y cuando cambien el modo de prepararlas.

La diabetes representa una gran preocupación para la población hispana. De acuerdo a las estadísticas del Centro para el Control y la Prevención de



Enfermedades (CDC), el 6% de los adultos hispanos en los Estados Unidos han sido diagnosticados con diabetes. Este por ciento es sorprendentemente más alto (50% mayor) que el de los americanos blancos. Aproximadamente el 2.3% de los hispanos entre las edades de 18 a 44 años han sido diagnosticados con diabetes, 12 % entre las edades de 45 y 64 años y 21.4% mayores de 65 años o más.

En la cultura hispana, la comida es parte integral de las celebraciones familiares y comunitarias. Esta nueva campaña anima a los hispanos que padecen de diabetes y a sus familias a que consideren cuanto comen y con que frecuencia y como preparan sus comidas, pero no les pide que dejen de comer sus comidas favoritas.

“Queremos motivar a los hispanos que padecen de diabetes y a sus familiares, a que continúen comiendo sus comidas favoritas. Solamente pedimos que consideren hacer unos pequeños cambios en las porciones y en la forma en que preparan sus platillos favoritos”, explico la doctora Elizabeth Valdéz co-líder del grupo de trabajo hispano/latino del NDEP, añade la Dra. Valdéz que “cocinar con aceite de oliva en vez de manteca y limitar la sal, usando hierbas frescas y especias como el cilantro para sazonar las comidas son solamente dos

ejemplos de la manera en que los hispanos pueden preparar comidas saludables sin sacrificar el sabor”.

Un componente esencial de la campaña “*más que comida, es vida*” es un plan de comidas que ofrece consejos de nutrición y siete sabrosas recetas, bajas en grasa y en sal, que podrán ser disfrutadas por toda la familia.

Los mensajes de servicio público de la campaña van dirigidos a los hispanos a través de la radio, la televisión y la prensa escrita. Los oyentes y espectadores pueden llamar al número de teléfono gratis para recibir el plan de comidas y la guía de recetas.

Para recibir una copia gratis del plan de comidas y la guía de recetas llame al: 1-877-CDC-DIAB (1-877-232-3422) o visite la red de Internet: www.cdc.gov/diabetes o <http://ndep.nih.gov>

Contribuidores

Janine Freeman, RD,LD,CDE, 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



ESQUINA DE RECETAS

Verduras asadas al estilo mediterráneo

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1/2 libras de papas rojas | 2 dientes de ajo |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1/2 cucharadita de sal (opcional) |
| 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1 pimiento rojo | 1 cucharada de vinagre balsamic |
| 1 pimiento amarillo | 1/4 taza de albahaca fresca y troceada |
| 1 cebolla roja pequeña | |

1. Caliente el horno a 425 F. Rocíe una sartén de metal para asar con un spray que evite que se peguen los ingredientes. Corte las papas en trozos de 1 1/2 pulgadas; póngalos en la sartén. Esparza 1 cucharada de aceite de oliva sobre las papas; revuélvalo hasta que estén todas cubiertas. Ase durante 10 minutos.
2. Corte los pimientos en trozos de 1 1/2 pulgadas. Corte la cebolla por el centro en rodajas de 1/2 pulgadas. Añada los pimientos y la cebolla a la sartén. Esparza el resto de 1 1/2 cucharadita de aceite restante sobre las verduras; espolvoree con el ajo, la sal y la pimienta negra. Revuélvalo bien hasta que esté bien mezclado.
3. Póngalo en el horno por 18 o 20 minutos hasta que las verduras estén hechas y blandas, revolviendo sólo una vez.
4. Póngalo en un plato de servir. Rocíe el vinagre sobre la verdura y mézclela hasta que quede cubierta. Añada la albahaca, revuelva de nuevo y sírvase caliente.

Para 6 raciones Intercambios: 1 1/2 almidón, 1 verdura, 1/2 grasa

Nivel nutritivo por ración: 170 calorías 4 gramos de grasa Fibra 1 gramo

Hidratos de carbono 33 gramos Colesterol 0 miligramos Sodio 185 miligramos

Receta usada con permiso de *Diabetic Cooking*, abril 2000.

Menú recomendado

| <u>Contenidos del menú</u> | <u>Intercambios</u> | <u>Hidratos de carbono</u> |
|--|--|----------------------------|
| 3 onzas de pechuga de pollo a la plancha | 3 carne sin grasa | † |
| 1 ración de <i>Verduras asadas al estilo mediterráneo*</i> | 1 1/2 almidón, 1 verdura, 1/2 grasa | 33 gramos |
| Ensalada de lechuga y tomate | libre | † |
| 1 cucharada de aderezo para ensalada bajo en calorías | libre | † |
| 1/2 taza de melocotones | 1 fruta | 15 gramos |
| <i>*La receta del mes</i> | † Insignificante | |

Nota: las porciones se pueden ajustar según sea su plan dietético .



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 comprometida 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*

