

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
de su condado
Vol. 15 • No. 5 • Primavera del 2001

¿Conoce su A1c?

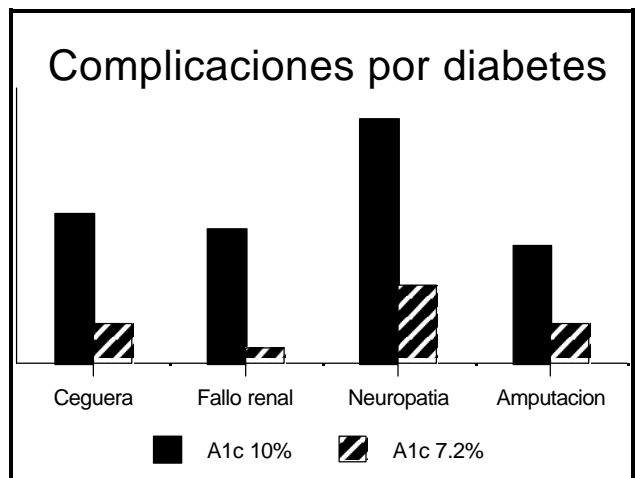
El control de su A1c es tan fácil como contar 1, 2 y 3. Ya que los resultados de los tests de hemoglobina A1c tienen un gran impacto en su salud, es muy importante que sepa su número.

El test de hemoglobina A1c (también conocido como glucohemoglobina) es un análisis de sangre que mide el control de glucosa en la sangre de los pasados tres meses. La glucosa (azúcar) en la sangre se adhiere a la hemoglobina (los glóbulos rojos). Cuanta más glucosa tenga en la sangre, más glucosa se presentará adherida a la hemoglobina durante toda la vida del glóbulo (unos 120 días). Cuando se mide

la hemoglobina A1c, ésta “recuerda” cuanta glucosa “ha estado andando” por la sangre en los pasados meses. Esto le indica a usted y a su equipo médico cómo ha sido el control a largo plazo de la glucosa en la sangre. Esta es la razón por la cual su médico no hará este test más que una vez cada tres meses.

La Asociación Americana para la Diabetes indica que la mayoría de la gente con diabetes debería mantener su nivel de A1c por debajo del 7%. Esto significa que la media de la glucosa en la sangre en los pasados tres meses tendrá que ser de menos de 146 mg/dl. El objetivo suyo particular puede variar de este número, por ello debe usted consultar su objetivo con su médico.

¿Por qué es tan importante hacer este test? La razón más importante por la que se debe mantener la glucosa controlada es



para evitar las devastadoras complicaciones derivadas de la diabetes. Numerosos estudios muestran que el mantener la hemoglobina A1c por debajo del 7% puede reducir el riesgo de sufrir varias de esas complicaciones. Un estudio publicado por la revista *Diabetes Care* mostró que si el A1c es de un 10% y que si se reduce a un 7,2%, el riesgo de padecer ceguera se reduce en un 72% y el riesgo de padecer fallo renal es de un 87%, la dolorosa neuropatía (daño a los extremos de los nervios) se reduce en un 68% y el riesgo de amputación de un pie o pierna se puede llegar a reducir en un 67%. Estos son sorprendentes datos estadísticos y merecedores de hacer un esfuerzo por bajar el nivel de A1c.

Es también muy importante controlar el nivel de glucosa en la sangre de forma regular con un medidor de glucosa para comprobar cómo se ve afectada la glucosa en la sangre por la comida, actividad y medicación. Aún cuando usted esté controlando los niveles de glucosa en la sangre varias veces al día, no puede saber por cuanto tiempo el nivel de glucosa se mantiene alto después de las comidas o mientras que está durmiendo. El resultado del la hemoglobina A1c le dará a usted y a su médico una mejor visión global. Se necesitan ambos tipos de test para tener una idea más completa del control de la glucosa en la sangre.

Asegúrese de preguntar a su doctor por los resultados de la hemoglobina A1c. Ya que generalmente se tardan varios días para obtener los resultados del test, usted puede pedir que se los manden a casa o puede llamar para obtenerlos. Lo más importante es que usted sepa cuál es su número. Si no está satisfecho con el número, piense qué es lo que puede hacer para mejorarlo. Tanto la cantidad de comida que toma, la actividad física y la medicación contra la diabetes que toma pueden afectar los niveles de glucosa en la sangre. Concierte una cita con un educador sobre diabetes o con un experto en dietética para revisar cómo reducir su hemoglobina A1c lo más cerca del 7%. Recuerde que día a día es usted quien toma las decisiones que afectan a su diabetes. Así es que, ¡averigüe cuál es su A1c y póngase en acción hoy!

Paso a paso hacia la salud

Si usted no se levanta del sillón donde permanece sentado soñando con nuevas excusas para evitar hacer ejercicio, deje de soñar. Este nuevo programa por el que se usa un aparato electrónico para contar los pasos que da al cabo del día, puede ser la



motivación que usted necesitaba.

Recientes estudios han mostrado que no es necesario asistir a clases de aeróbic para mejorar su condición física y beneficiarse de la actividad física. Puede hacer pequeñas actividades durante el día que se acumulan en los 30 minutos de actividad moderada por día. El incrementar su actividad física o actividad física en general puede ser un modo efectivo para reducir la presión sanguínea, mejorar la glucosa en la sangre y para ayudarle a reducir peso.

Se ha comprobado el éxito de un programa llamado *10.000 pasos* entre los miembros de una organización de la salud en Minnesota. Se diseñó para incrementar la actividad en la vida de los adultos. Cada persona lleva un pequeño aparato llamado pedómetro en la muñeca para medir el número de pasos que esa persona da cada día. Una persona inactiva da entre 2.000 y 4.000 pasos al día; una persona moderadamente activa da entre 5.000 y 7.000 pasos al día; una persona activa da como mínimo 10.000 pasos al día. El objetivo del programa es llegar al objetivo de 10.000 pasos al día o unas 5 millas. Esta medida concuerda con la recomendación de 30 minutos de moderada actividad de casi todos los días.

El pedómetro actúa como un agente motivador, informando al que lo usa el

nivel de actividad llevado a lo largo del día. A la gente se le dan sugerencias de cómo incrementar su nivel de actividad diario (pasos) como por ejemplo, aparcar más lejos de donde se desea llegar en el aparcamiento, usar las escaleras en vez del ascensor, llevar al perrito de paseo en vez de dejarle que salga en el jardín trasero, evitar los “drive-throughs” (entre a los locales y añada 200 pasos) y pasee en los centros comerciales (se puede llegar a dar 1.000 pasos por nivel en algunos centros).

Incrementando la actividad diaria

Camine durante 10 minutos durante la pausa para el café
Camine durante la hora de la comida
Tome las escaleras varias veces al día
Aparque lejos de la entrada en el aparcamiento
Lleve a su perro de paseo
Limpie usted mismo su propia casa



Las personas que completaron el programa de los 10.000 pasos dijeron que el mayor beneficio es que se “sentían mejor” o que “tenían más energía” y continuaron usando el pedómetro incluso después de haber completado el programa. El pedómetro es quizás un elemento que le ayude a motivarse para incrementar su nivel de actividad diario. El pedómetro que se usó en el programa se puede comprar por \$20 (incluyendo los gastos de envío), éste mide pasos solo, o por \$24 el que mide pasos, millas y calorías. Llame al 888-339-2067 o visite www.optimalhealthproducts.com. Otra página es www.walk4life.com.

Recuerde que cualquier tipo de actividad es mejor que estar sentado ahí pensándolo; y la cantidad de actividad que usted haga es más importante que lo que haga. Así es que, levántese y en marcha.

La diabetes de tipo 2 puede ser prevenida

¿Corre usted riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2? Si es así, aquí tiene buenas noticias. Los resultados de un importante estudio muestran que usted puede reducir considerablemente la posibilidad de obtener diabetes de tipo 2 haciendo pequeños cambios en su dieta y siendo más activo.

El estudio, conocido como el Programa de Prevención de la Diabetes, fue realizado en 27 centros de todo el mundo con más de 3.000 personas. Los resultados mostraron que las personas con alto riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 que incrementaron la actividad física y que cambiaron sus hábitos alimenticios tuvieron los mejores resultados retrasando o previniendo la diabetes de tipo 2. Este grupo incrementó la actividad física caminando o andando en bicicleta 30 minutos al día. También se les recomendó que tomaran comidas más saludables que les ayudaran a perder peso, como el comer menos grasa. Las personas de este grupo perdieron entre el 5 y 7 por ciento de peso, una media de 15 libras. Este grupo obtuvo los mejores resultados y fue capaz de reducir el riesgo de padecer diabetes en un 58%.



A un segundo grupo se le administró la medicina antidiabetes llamada *Glucophage* (metformina). Esto también fue efectivo en reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero en menor medida, en un 31% comparado con un grupo sin tratamiento médico.

Entre las personas del estudio que más riesgo muestran de desarrollar diabetes se incluyen a personas de grupos



minoritarios como afroamericanos, hispanoamericanos, asiáticos americanos, personas de las Islas del Pacífico y Nativoamericanos. En esta muestra también se incluyeron a personas de

edad superior a los 60 años, mujeres con historial de diabetes gestacional y personas con un pariente cercano con diabetes de tipo 2. Es interesante notar que el grupo de personas de edad superior a los 60 años obtuvo la mayor reducción de riesgo de desarrollar diabetes con la ayuda de ejercicio y dieta, en un 70%.

Estos datos son muy importantes ya que el riesgo de obesidad y diabetes de tipo 2 continúa subiendo en Georgia y en el resto de los EEUU. Ahora tenemos datos que prueban que podemos retrasar o evitar una enfermedad que hasta ahora pensábamos era inevitable. Obviamente la edad y otros factores de riesgo no dictan que se desarrolle la diabetes. Los resultados de este estudio representan un paso muy importante en la reducción de esta epidemia de diabetes de tipo 2 en este país.

Contribuidores

Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Heather Bowen, Estudiante de Nutrición

Junta Editorial

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

Ian C. Herskowitz, MD, CDE,FACE



Pollo al caramelo y ajo

Spray para evitar que se peguen los ingredientes	4 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharaditas de aceite de oliva	4 mitades de pechugas de pollo sin piel
4 dientes de ajo picados	y deshuesadas

1. Caliente el horno a 500° F. Cubra una fuente para asados con papel de aluminio; rocíe el papel de aluminio con un spray que evite que se peguen los ingredientes.
2. Caliente el aceite en una sartén a temperatura media hasta que se caliente. Añada el ajo; cocine 1 ó 2 minutos o hasta que el ajo comience a estar blando, revolviendo frecuentemente. Retírelo del fuego; mezcle el azúcar moreno hasta que esté bien mezclado todo.
3. Ponga 4 mitades de pechugas de pollo en la fuente que ha sido previamente cubierta con el papel de aluminio; esparza la mezcla de ajo sobre el pollo.
4. Ase el pollo a 500° F durante 10 ó 15 minutos o hasta que el pollo esté blando al tocarlo con el tenedor y suelte salsa clara.

Cuatro raciones Intercambios: 4 carne sin grasa

Nivel nutritivo por ración: 170 calorías	5 gramos grasa	5 gramos hidratos de carbono
75 miligramos de colesterol	65 miligramos de sodio	0 gramos de fibra

Fuente: Cocina Rápida y Saludable de *Pillsbury*, nov./dic. 1999

Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
4 onzas <i>de pollo al caramelo y ajo</i> *	4 carne sin grasa	5 gramos
2/3 taza de arroz silvestre y de grano largo	2 almidón	30 gramos
1/2 taza de espárragos	1 verdura	5 gramos
Ensalada mixta de espinacas y tomate	libre	†
1 cucharada de vinagreta de frambuesa	libre	†
1 taza de yogur desnatado	1 1/2 hidrato de carbono	22 gramos

* *La receta de este mes*

† Insignificante

Nota: las porciones pueden tener que ajustarse a 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 Rodekoher, 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*

