
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
de su condado

Vol. 15 • No. 6 • Primavera del 2001

¿Son físicamente activos los habitantes de Georgia?

A pesar de que la mayoría de las organizaciones de la salud indican que la actividad física realizada de forma regular mejora la salud y la calidad de vida, los habitantes de Georgia no siguen estas recomendaciones. De hecho, sólo uno de cada cuatro adultos en Georgia se mantiene activos de forma regular de acuerdo con el Departamento de Recursos Humanos de Georgia en el Informe de Actividad Física, Georgia 2001.

Entre los beneficios de la práctica de

actividad física de forma regular se encuentran no sólo la mejora de los niveles de glucosa en la sangre para la gente con diabetes, sino que también la reducción del riesgo de diabetes, enfermedades al corazón, alta presión sanguínea, cáncer de colon y osteoporosis. La actividad física regular también ayuda a la gente a mantener un peso adecuado y ayuda a mejorar la calidad de vida.

De acuerdo con el informe aproximadamente 1/4 de los habitantes adultos de Georgia se mantienen activos de forma regular, 1/4 están inactivos y el resto se mantienen activos a veces, no de forma regular. Los resultados son similares tanto para hombres como para mujeres y personas de diferentes razas. Desde que el estudio comenzó hace quince años, más personas han pasado a la categoría de inactivos que de activos. El caminar es la actividad más comúnmente realizada en Georgia.

El informe contiene tres mensajes importantes:

1) La regularidad en la actividad física es más importante que la intensidad. Como regularidad en la actividad física se considera 30 minutos de actividad física de intensidad moderada durante por lo menos cinco o,



preferiblemente, todos los días de la semana.

2) La actividad no necesita ser un programa de ejercicio estructurado. Puede ser parte de las actividades diarias. Los 30 minutos también se pueden dividir en sesiones de 10 minutos. Por ejemplo, puede tardar diez minutos en caminar del aparcamiento hasta su oficina o puede bajarse en una parada de autobús anterior a la acostumbrada y caminar así los 10 minutos.

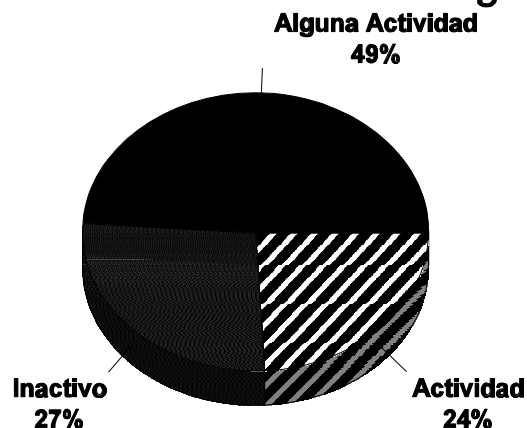
3) Cualquier incremento en la actividad es beneficioso. La salud de la gente inactiva mejora si se mantiene un poco activa, incluso si no se llega a los niveles recomendados.

Georgia está trabajando para facilitar el que la gente sea activa a través de cambios en el medio ambiente y cambios de las regulaciones que afectan al medio ambiente y al comportamiento de las personas. Se han creado un número de programas y proyectos en las escuelas y los lugares de trabajo, así como en los programas de salud intentando incrementar así la actividad física en Georgia. Algunos proyectos se están pensando para facilitar la presencia de lugares seguros para caminar, andar en bicicleta, escalar y jugar. Otros ofrecen programas de salud y de ejercicio físico.

Cuando se consideran los riesgos, ¿no le merece la pena el esfuerzo de

incrementar la actividad física que realiza?

Niveles de actividad en Georgia



Campaña de prevención: Use la razón con su corazón

Se ha desarrollado una nueva campaña para alertar a las personas con diabetes sobre el riesgo de sufrir enfermedades al corazón y trombosis. La campaña conocida como *Use la razón con su corazón*. Control del ABC de la diabetes: A1c, presión sanguínea y colesterol fue lanzada recientemente por el Programa de Educación Nacional sobre la Diabetes (*National Diabetes Education Program* o NDEP) para mejorar el conocimiento de la gente sobre los pasos que pueden tomar para reducir el riesgo.

La campaña se centra en el control de la glucosa en la sangre, presión sanguínea, y lípidos de la sangre, particularmente el colesterol LDL. En el mensaje de Control del ABC de la diabetes, la A representa el test A1c que mide la media de la glucosa en la sangre, B representa la presión sanguínea y la C es para el colesterol.

Mientras que las muertes causadas por enfermedades del corazón han descendido en general, para los enfermos de diabetes, en cambio, han aumentado. La gente con diabetes debe hacer a su médico estas preguntas: “¿Cuáles son mis niveles de A1c, presión sanguínea y colesterol? ¿Cuáles son los objetivos en el tratamiento que debo seguir? ¿Qué debo hacer para alcanzar estos objetivos?”

Manteniendo un control de la glucosa de la sangre, la presión sanguínea y el colesterol se puede hacer descender de forma dramática el riesgo de padecer un ataque al corazón o una trombosis. “Hemos llegado a saber que los efectos devastadores de las enfermedades del corazón no tienen por qué darse entre personas diabéticas”, dijo el Dr. Frank Vinicor, del Centro de Control y Prevención de la Enfermedad (*Centers for Disease Control and Prevention*). “El control de ABC puede

tener consecuencias beneficiosas en las vidas de aquellos que tienen diabetes”.

Busque información sobre la prevención de las enfermedades del corazón de la campaña *Use la razón con su corazón (Be Smart about Your Heart)* en su área y obtenga sus objetivos en los niveles de A1c, presión sanguínea y colesterol.

Neuropatía autonómica

¿Piensa usted que los altibajos en los niveles de azúcar en la sangre no tienen efectos a largo plazo? Piense de nuevo. La neuropatía autonómica diabética (conocida como DAN en inglés) es un estado que afecta al sistema nervioso que controla el corazón, los riñones, el estómago, los intestinos, la vejiga y los órganos sexuales. Este sistema nervioso es el responsable de mantener estables el pulso y la presión sanguínea, le deja también saber cuándo necesita orinar, es responsable del movimiento de la comida a través del estómago y los intestinos y de la función sexual. Por ello, la DAN supone un peligro para las personas que la padecen.

Si se daña el sistema nervioso autónomo, los nervios pueden reducir la habilidad de sentir los síntomas de la



hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre). DAN puede provocar ataques al corazón, ritmo irregular del corazón, úlcera de los pies y piernas, gangrena y enfermedades del riñón. No obstante, si se localiza la DAN a tiempo, se pueden prevenir estas situaciones facilitándose así un mejor tratamiento.

Síntomas de la neuropatía autonómica diabética (DAN)

Mareos, desmayos o debilidad cuando se está de pies

Náusea o vómitos

Hinchazón del estómago

Estreñimiento, diarrea o ambos

Incontinencia o dificultad al orinar

Disfunción eréctil

La DAN es a menudo “invisible” en las primeras fases. Esto es, la enfermedad no presenta ninguno o pocos síntomas. Los síntomas que se dan con la DAN tales como mareo y náusea son síntomas comunes a muchas enfermedades. Por ello, la DAN no se puede diagnosticar solo basándose en los síntomas.

El test de Variabilidad del ritmo cardiaco (*Heart-rate variability* o HVR) puede determinar si se tiene DAN. Este test es rápido y está cubierto por la

mayoría de los seguros de enfermedad. Este test mide la capacidad de respuesta del corazón a simples ejercicios como el levantarse desde la posición de tumbado, respirar profundamente durante un minuto y soplar vigorosamente por 15 segundos. Si usted tiene diabetes de tipo 1, usted debe recibir el test 5 años después de la diagnosis de la diabetes y una vez al año después. Todas las personas con diabetes tipo 2 deben recibir el test justo después de la diagnosis de la diabetes y una vez al año después.

Si usted no tiene DAN o sólo signos de la enfermedad, el ejercicio puede mantener o restablecer la variabilidad del ritmo cardiaco. No obstante, consulte con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio de forma regular. Es probable que necesite un test de estrés de ejercicio para mayor seguridad.

El nivel alto de azúcar es la causa principal de DAN, por ello un buen control del azúcar en la sangre puede prevenirlo. Es posible que usted necesite pastillas para la diabetes, tenga que recurrir a inyecciones de insulina adicionales, o tenga que usar una bomba de insulina para tener mejor control de la diabetes.

Es de vital importancia el encontrar y controlar las enfermedades del corazón u

otros problemas de la salud consecuencia de la DAN. La neuropatía autonómica diabética requiere un tratamiento rápido y agresivo de la alta presión sanguínea y de los niveles altos de colesterol.

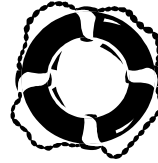
El antioxidante conocido como alfa-lipoico o ácido cíctico parecen ser prometedores como parte del tratamiento de la DAN. No obstante, utilice solo el ácido alfa-lipoico por recomendación de su médico ya que la Administración de Medicinas y Alimentación no regula este suplemento dietético.

Así es que, no lo deje para mañana. Hable con su médico sobre la posibilidad de realizar un test de variabilidad del ritmo cardiaco para saber si tiene DAN. Como siempre procure mejorar el control de la glucosa en la sangre para prevenir la neuropatía y otras complicaciones derivadas de la diabetes.

La gente con diabetes tiene preferencia en la obtención de vacunas contra la gripe

Los encargados de la salud pública están animando a los diabéticos a que se vacunen contra la gripe tan pronto como la vacuna llegue a la oficina del médico o al departamento de salud del condado. Debido a los retrasos habidos este año en la producción de la vacuna, muchas

personas en el estado de Georgia tendrán que esperar hasta diciembre para ser vacunados. No obstante, las personas que tienen enfermedades crónicas como



la diabetes y las personas de más de 64 años tienen preferencia y pueden obtener sus vacunas en noviembre.

La gripe puede significar más que dolores y malestar, le puede costar la vida. La probabilidad de que personas con diabetes mueran por complicaciones relacionadas con la gripe es tres veces mayor que entre las personas que no tienen diabetes. Las vacunas pueden reducir el riesgo de forma considerable. Aún así sólo la mitad de las personas con diabetes reciben la vacuna contra la gripe anualmente.

Hable con su médico hoy sobre la posibilidad de recibir la vacuna. Le puede salvar la vida.

Contribuidores

Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa
Heather Bowen, Estudiante de Nutrición
Juanta Editorial
Jenny Grimm, RN,MSN,CDE, Colegio Médico de Georgia
Ian C. Herskowitz, MD,CDE,FACE



Pastel de arándanos y manzanas

Relleno:

3 tazas de manzana cortada en rodajas finas
(mezcla de Granny Smith y Rome)
2 tazas de arándanos frescos
1/3 taza de azúcar
1/4 cucharilla de canela
1 cucharilla de corteza de naranja
spray para cocinar

Cubierta:

1/3 taza de harina
1 taza de avena, regular
1/4 cucharilla de canela
1/3 taza de azúcar moreno
1/4 taza de margarina

Caliente el horno a 350 F

1. Combine las manzanas, los arándanos, azúcar, canela y la corteza de la naranja. Verter en una fuente engrasada con el de 8x8 pulgadas.
2. Mezcle la harina, la avena, la canela, el azúcar moreno y la margarina con un tenedor hasta que se deshaga todo en granos. Espolvoree sobre la mezcla de manzana.
3. Cocine en el horno a 350 F por 40-45 minutos.

10 porciones Porción: 1/2 taza Intercambios: 1 almidón, 1 fruta, 1 grasa

Nivel nutritivo por ración: 174 calorías 5.4 gramos grasa 3 gramos de fibra
29.5 gramos hidratos de carbono 0 miligramos de colesterol 45 miligramos de sodio

Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
4 onzas de pavo asado	3 carne sin grasa	+ gramos
1/2 taza de puré de papas	1 almidón	15 gramos
1/2 taza de frijoles verdes	1 verdura	5 gramos
Ensalada	libre	+
1 cucharada de vinagreta de frambuesa	libre	+
1/2 taza de <i>Pastel de arándanos y manzanas*</i>	1 almidón, 1 fruta, 1 grasa	30 gramos

* La receta de este mes

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas 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 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*

