
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión de
su condado

Vol. 16 • No.1 • Invierno de 2002

Manteniendo el control en la estación del catarro y de la gripe

Usted ha pasado el estrés de las fiestas con relativo buen control a pesar de todas las tentaciones. No obstante, junto con los muchos familiares vinieron también otros visitantes no tan esperados: los gérmenes del catarro y de la gripe, las narices congestionadas, la tos y los



estornudos. Con seguridad es la estación del catarro y de la gripe, ¿está preparado?

La glucosa en la sangre siempre se incrementa ante los primeros indicios de un catarro, gripe o infección, incluso si usted está comiendo menos. El hígado está vertiendo glucosa extra en la sangre incluso cuando usted no se halle comiendo. Por ello, usted necesita más insulina cuando está enfermo que cuando está sano. Esta es la razón por la que es importante que usted o un miembro de la familia le mire el nivel de glucosa en la sangre con frecuencia cuando está enfermo. Si usted toma insulina, probablemente necesite tomar más insulina de acción corta (regular) o insulina de acción rápida (lispro/aspart).

El estar preparado es la clave. Usted debe hablar con antelación con el equipo médico que le controla la diabetes sobre los pasos a seguir cuando está enfermo. Si recibe instrucciones por escrito, las tendrá entonces para cuando las necesite. Estas son varias directrices a seguir para mantener la glucosa de la sangre bajo control:

1. No deje NUNCA de tomar las pastillas de insulina o contra la diabetes, incluso si no es capaz de comer.
2. Compruebe su nivel de glucosa por lo menos cada cuatro horas y apúntelo.



3. Compruebe la presencia de cetona. La cetona es producida por el cuerpo al descomponer la grasa en energía en vez de la glucosa y puede ser muy peligroso si se deja sin tratamiento. Las cetonas son más comunes durante una enfermedad entre las personas con diabetes de tipo 1, pero algunas veces puede ocurrir en personas con diabetes de tipo 2.

4. Beba bastantes líquidos sin calorías, especialmente si está vomitando, tiene diarrea o si el nivel de glucosa en la sangre es alto. Intente beber por lo menos 8 onzas de líquidos como agua, caldo, *Kool-Aid* sin azúcar cada hora mientras esté despierto.

5. Llame a su médico si:

☞ El nivel de glucosa en la sangre es de más de 300 en 2 lecturas consecutivas

☞ Si tiene cetonas de moderadas a grandes

☞ Si es incapaz de tomar líquidos por más de 6 horas

☞ Si tiene fiebre de más de 101.5

☞ Si tiene dolor abdominal

☞ Si ha estado vomitando más de una vez

☞ Si tiene diarrea de forma persistente

Susted toma insulina y es incapaz de comer con normalidad, intente tomar de 45 a 50 gramos de hidratos de carbono a través de comidas blandas o líquidos cada 4 horas para prevenir niveles bajos de glucosa en la sangre. Los siguientes líquidos contienen cada uno aproximada-

mente 15 gramos de hidratos de carbono en la cantidad que se indica:

1/2 taza de gelatina / *Jell-O*

4 onzas de 7-up o *Sprite* normal

4 onzas de jugo de manzana

8 onzas de *Gatorade*

1 taza de sopa

1 piruleta

6 galletitas de sal (*Saltines*)

1/2 taza de helado

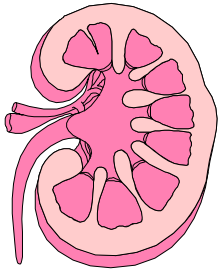
1 rebanada de pan tostado seco

La clave de mantenerse en buena salud durante la estación del catarro y la gripe es estar preparado. Aunque no pueda prevenir la aparición del catarro, la mejor forma de prevenir la gripe es el recibir una vacuna contra la misma todos los años. También puede cuidar su buena salud manteniendo los niveles de glucosa en la sangre bien controlados, durmiendo lo suficiente, lavándose las manos con frecuencia, tomando comida saludable y manteniéndose físicamente activo.

Protéjase contra las enfermedades del riñón

Los riñones ejercen una función muy importante en su cuerpo. No obstante, si es como la mayoría de la gente, usted no piensa mucho en los riñones a no ser que tenga algún problema. Los síntomas de la presencia de una infección son

generalmente difíciles de ignorar obligándole a buscar alivio con cierta rapidez. Desafortunadamente, las enfermedades del riñón son de lenta progresión a lo largo de los años y no presentan ningún síntoma que le pueda alertar de su presencia. Los riñones filtran los residuos y líquido extra en su



cuerpo. Las arterias que van a los riñones llevan sangre conteniendo sustancias residuales. Los riñones filtran las impurezas y fluido extra a la urina para ser expulsados al exterior.

Entonces la sangre limpia vuelve al flujo sanguíneo a través de las venas. Los muchos años de altos niveles de glucosa o de alta presión sanguínea pueden ocasionar daño a los pequeños vasos sanguíneos que van a los riñones. Las sustancias residuales y líquido extra se acumula en la sangre en vez de ser eliminados a través de la orina.

Los riñones comienzan a permitir que sustancias nutritivas, como las proteínas, se filtren a la orina en vez de permanecer en la sangre. A este fenómeno se le llama proteinuria. A medida que incrementa el daño de los riñones, éstos fallan forzando a las personas a tener que depender de máquinas de diálisis para filtrar las

sustancias residuales en la sangre o deben optar por un transplante de riñón.

Debido a que el número de gente con alta presión sanguínea se ha incrementado de forma tan dramática, la demanda de diálisis está llegando a niveles altísimos. El fallo renal afecta más a los nativoamericanos, afroamericanos e hispanos que a los blancos. Hoy hay más de 400.000 personas que sufren fallo renal. Los centros de diálisis están funcionando al máximo de capacidad y la espera por un transplante de riñón puede ser de varios meses hasta más de cinco años.

Usted puede prevenir las enfermedades del riñón de las siguientes maneras:

- ✓ Mantenga los niveles de glucosa en la sangre lo más normal posible. Si su A1c no se halla por debajo del 7% contacte con su médico para que le ayude a mantener su diabetes bajo control.
- ✓ Mantenga su presión sanguínea bajo 130/80. Si toma medicación para el control de la presión, tómela como se le ha prescrito.
- ✓ Reciba análisis de orina para detectar proteína por lo menos una vez al año.
- ✓ Siga el plan de alimentación recomendado por un experto en dietética.
- ✓ Busque tratamiento inmediato para las infecciones de la vejiga o riñón. Los síntomas pueden ser: irritación o dolor al



orinar, frecuente necesidad de orinar, orina turbia y dolor de espalda.

No espere a tener una enfermedad del riñón. Procure prevenirla. Mantenga un estilo de vida saludable para prevenir cualquier tipo de complicaciones derivadas de la diabetes. Coma alimentos saludables, manténgase físicamente activo todos los días, tome medicación contra la diabetes si lo necesita y compruebe los niveles de glucosa en la sangre con regularidad.

Ayuda médica (*Medicare*) para cubrir los exámenes de los pies

Las personas que reciben ayuda médica a través del programa *Medicare* pronto tendrán el derecho de recibir dos exámenes anuales de los pies. El daño sufrido por los nervios conocido como neuropatía puede conducir a la aparición de úlceras en los pies y a heridas de muy lenta o ninguna curación lo cual puede resultar en una amputación.

Los médicos que han sido entrenados en la detección de la neuropatía a través del uso de un sistema muy simple llamado monofilamento se les pagará por sus servicios. Esto significa que su médico habitual podrá hacerle la prueba si está entrenado para ello. Los representantes de *Medicare*

estiman que la cobertura de los exámenes de los pies comenzará dentro de 5-6 meses. Ésta cubrirá a las personas que no reciban tratamiento de los pies por otro especialista por otras razones.

Se recomienda a todas las personas que tengan diabetes reciban exámenes de los pies anuales para poder identificar las condiciones que puedan conducir a una aparición de úlceras en los pies. Las personas que tengan un mayor riesgo de sufrir problemas en los pies deben recibir reconocimientos con más frecuencia. Las personas de mayor riesgo son aquellas que tengan una progresiva falta de sensación en los pies debido a la neuropatía, mala circulación de los pies y anomalías en los pies que puedan incrementar la presión en ciertas áreas de los mismos. Al recibir exámenes de los pies con regularidad, puede reducir de forma significativa el número de amputaciones de piernas y pies que se realicen todos los años.

Usted puede contribuir a reducir el riesgo de sufrir problemas graves de los pies manteniendo los niveles de glucosa de la sangre lo más cercanos a lo normal, no fumando y recibiendo exámenes de pies con regularidad.



ESQUINA DE RECETAS

Delicioso filete de res

Sirva este delicioso plato para una comida especial de San Valentín

1/2 taza de vino tinto
2 cucharadas de mostaza (estilo *Dijon*)
2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
3 libras de filete de res

2 cucharadas de salsa de *Worcestershire*
1 cebolla mediana cortada en rodajas
1 cabeza de ajo
Pimienta al gusto

Macerar: Mezcle el vino, la salsa de soja, la salsa *Worcestershire*, el ajo y la mostaza en una bolsa de plástico fuerte. Añada la carne de res y déjelo en el frigorífico durante 8-12 horas. Déle la vuelta a la bolsa de vez en cuando.

Caliente el horno a 425°F.

1. Cubra la bandeja para el horno con un spray para impedir que se pegue la carne. Saque la carne de la bolsa donde ha estado macerando y póngala en la bandeja. Espolvoree con pimienta y ponga la cebolla cortada encima de la carne. Vierta el líquido usado para macerar sobre la carne. No la cubra. Ase la carne durante unos 45-60 minutos para obtener un punto medio de asado o hasta que la temperatura interna--medida con un termómetro especial para carne--llegue a 145 F.

2. Saque la carne del horno y cúbrala con papel de aluminio por 10 minutos antes de cortarla.

12 porciones	Porción: 3 onzas	Intercambios: 3 carne sin grasa
Nivel nutritivo por ración: 193 calorías	9 gramos grasa	114 miligramos de sodio
1 gramo hidratos de carbono	71 miligramos de colesterol	0 gramos de fibra

Menú recomendado para el Día de San Valentín

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
3 onzas del <i>Delicioso filete de res</i> *	3 carne sin grasa	†
1/2 taza de puré de papas	1 almidón	15 gramos
1/2 taza de brécol	1 verdura	5 gramos
1/2 taza de zanahorias cocidas	1 verdura	5 gramos
1/2 taza de yogourt de frambuesa helado	1 1/2 almidón	24 gramos

* La receta de este mes † Insignificante

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 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*

