

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
de su condado  
Vol. 16 • No. 6 • Otoño 2002

---

## Temporada de fiestas

Se dice que el origen de los festivos se remonta a los tiempos en los que las sociedades se fundaban principalmente en la agricultura. Entonces eran pocas las ocasiones en las que los campesinos, que la mayor parte del tiempo no tenían mucho para comer, podían comer en abundancia. Hoy la mayoría de las personas en este país rara vez pasa hambre, pero aún así se siguen preparando grandes comidas como si todavía fuéramos a pasar hambre el resto del año.

La temporada de fiestas debería centrarse más en compartir y pasar más

tiempo con la familia y los seres queridos. Desafortunadamente las fiestas se celebran comiendo: si se ve a los amigos es para almorzar, a las fiestas privadas se acude con mucha cantidad de comida y bebida tentadoras. En las reuniones familiares hay más comida de la que nadie puede acabar. Si usted tiene diabetes, es todo un reto ser disciplinado y mantener la diabetes bajo control.

Lo bueno es que usted puede mantener la diabetes bajo control e incluir casi cualquier tipo de comida en un plan dietético sano. Lo malo es que aún así tendrá que limitar la cantidad de comida que ingiera, pero no se desespere. No piense en la comida como si fuera un gran festín; opte mejor por seleccionar la cantidad de comida que toma normalmente para mantener así la glucosa en la sangre bajo control. Tenga en cuenta que los alimentos con carbohidratos tienen el mayor efecto en los niveles de glucosa en la sangre. Si cuenta los carbohidratos, es bastante fácil controlar la subida de la glucosa después de las comidas. Tómese una porción de pastel de calabaza, pero coma menos de otro tipo de alimentos con carbohidratos en la misma comida para así mantener el recuento habitual de carbohidratos. En general necesitará



tomar cantidades más pequeñas de comida alta en carbohidratos. Si usted ajusta la insulina en cada comida basándose en la cantidad de carbohidratos que planea tomar, puede pasar las fiestas manteniendo un excelente control de su diabetes.

No se olvide de que mucha gente tiende a subir de peso durante las fiestas. A medida que nos hacemos mayores, nos damos cuenta de que esas libras de más son aún más difíciles de eliminar después de las fiestas. Como ha podido observar, mucha gente mantiene el peso de más y lo va acumulando de año en año. Por ello, antes de que se dé cuenta, usted puede terminar pesando 20 libras de más y comprando tallas mayores. Es más fácil prevenir la acumulación del peso extra manteniendo un tamaño razonable en las raciones de comida y comiendo alimentos que no sean altos en grasas.

A continuación se indican algunas recomendaciones para mantener el control y prevenir el exceso de peso en las fiestas:

\* Haga tiempo en su atareada vida para hacer ejercicio. Le puede aliviar el estrés, mejorar su estado de ánimo, mejorar los niveles de glucosa en la sangre y ayudarlo a controlar el peso. Vaya de paseo con un amigo o miembro de la familia por el vecindario o vaya de

paseo por un centro comercial. Divida el tiempo de actividad física moderadamente intensa en dos sesiones de 15-20 minutos cada una si esto le ayuda a incorporar mejor este ejercicio físico en su atareada vida.

\* Puede comer toda la cantidad de ensaladas y verduras que desee. Si consigue comer las 5 porciones de frutas y verduras al día, no sólo obtendrá más nutrición de este modo, sino que también tenderá a ingerir alimentos altos en grasa.

\* Céntrese en actividades festivas que no estén necesariamente relacionadas con comer, como decorar la casa, asistir a conciertos u obras de teatro, cantar villancicos, ir de compras o dar regalos.

\* En las ocasiones festivas concéntrese más en charlar con la gente que en comer. Cuanto más hable menos comerá.

\* Evite la comida servida a modo de bufé y por supuesto, evite ponerse al lado de la mesa de bufé donde seguro que la comida le tentará.

\* Comparta una comida o postre con un compañero cuando salga a comer fuera de casa o llévese a casa el resto de la comida. Las porciones son generalmente más grandes de lo que verdaderamente necesitamos comer.

Tenga como objetivo comer con moderación, manténgase físicamente activo y mantenga la glucosa en la sangre bajo control durante las fiestas que se aproximan. ¡Tenga a su alrededor a todos aquellos que se preocupan por usted y tenga unas felices fiestas!

---

## Un nuevo tipo de tratamiento de la diabetes

Estamos hablando de un nuevo tipo de medicamento que mejora el control de la glucosa en la sangre y no causa hipoglucemia o subida de peso. Le parece difícil creerlo, pues ya se está desarrollando una versión sintética de una hormona que se produce en el cuerpo que aparece junto a la insulina que se llama *amylin*.

Aunque se piensa que es la falta de insulina la razón principal de los niveles incontrolados de glucosa en la sangre, recientemente se han identificado otros factores que contribuyen a estos niveles incontrolados de glucosa en la sangre. La *amylin* es una hormona producida por el páncreas junto con la insulina. Generalmente se secreta juntamente con la insulina como respuesta a la ingestión de comida. La *amylin* ayuda en el control de los niveles de glucosa en la sangre al provocar que el páncreas produzca más insulina cuando los niveles

de glucosa en la sangre se incrementan. También ayuda a prevenir que el hígado secrete demasiada glucosa durante las comidas, ya que es ésta una de las razones de la presencia de los niveles altos de glucosa en la sangre o hiperglucemia después de las comidas en la gente que padece de diabetes de tipo 2. Toda la gente con diabetes de tipo 1 y mucha con diabetes de tipo 2 producen menos insulina de la necesaria para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Cuando el páncreas comienza a producir menos insulina también produce menos *amylin*. Los investigadores creen que al reemplazar la *amylin* en los diabéticos que presentan una deficiencia de *amylin*, quizás se pueda ayudar el control de los niveles de glucosa en la sangre.

Uno de los mayores problemas de la diabetes es la considerable subida de la glucosa en la sangre después de las comidas. Las investigaciones han probado que la forma sintética de la *amylin* puede ralentizar o disminuir el aumento de la glucosa en la sangre después de las comidas en las personas diabéticas sin producir hipoglucemia y subida de peso. Es posible que esto ayude a personas que están tomando insulina y que se resistan a mantener los niveles de glucosa bajo riguroso control por miedo a la hipoglucemia. También



se ha demostrado que la *amylin* reduce el apetito y que puede ayudar a controlar el peso. Esto puede ser muy beneficioso para las personas con diabetes de tipo 2 que tienen dificultad en perder peso.

La forma sintética de la *amylin*, llamada pramlintide, se administra con una inyección. Se espera que se desarrolle una variante de larga duración de este medicamento que sólo se tenga que inyectar una vez al mes y no una vez antes de cada comida. Por ahora pramlintide está pasando por pruebas clínicas y se presentará a la *Food and Drug Administration* para su aprobación en el año 2004. El medicamento se ha desarrollado por *Amylin Pharmaceuticals* y será lanzado al mercado por ambos *Amylin* y *Eli Lilly and Company*.

Un objetivo primordial en el control de la diabetes es mantener los niveles de la glucosa en la sangre lo más próximos a un nivel normal para favorecer la prevención de complicaciones asociadas con la diabetes. A medida que sabemos más sobre cómo mejorar el control de la diabetes, las personas con diabetes tendrán más opciones que les ayuden a alcanzar el objetivo A1C.

## **Cómo prevenir la hipoglucemia mientras se conduce**

Seguro que usted ha escuchado historias de gente que o bien es arrestada por equivocación al creerse que ha tomado alcohol o se ha visto involucrada en un accidente automovilístico. Si usted toma insulina y piensa que esto no le podría nunca pasar a usted, piénselo una vez más.

Treinta y cuatro por ciento de los participantes en un reciente estudio con diabetes de tipo 1 dijo experimentar serios casos de hipoglucemia (con pérdida del conocimiento, ataques, estupor o inhabilidad para automedicarse) mientras conducían en los 6 meses anteriores. Los estudios muestran que incluso una leve hipoglucemia (baja glucosa en la sangre) puede tener un efecto decisivo en su habilidad en la conducción. Incluso niveles de glucosa de 60-65 mg/dl pueden afectar el tiempo de reacción, atención, concentración y habilidad en la toma de decisiones. Estas son habilidades que se consideran de vital importancia para la seguridad en la conducción.

Mucha gente que se trata con insulina ha perdido la capacidad de reconocer cuándo el nivel de glucosa en la sangre ha llegado a un nivel

peligroso(desconocimiento de la hipoglucemia). Estas personas no perciben las señales que se dan al comienzo de la hipoglucemia como temblores, nerviosismo, sudoración, ansiedad, hambre y palpitaciones rápidas del corazón. El primer síntoma puede ser la inhabilidad de pensar con claridad. Esta gente puede tener una reacción hipoglucémica inesperada y es posible que se pongan a conducir cuando los niveles de glucosa son demasiado bajos para una conducción segura. Las personas diabéticas también tienden a no tratar con prontitud los síntomas originados por un nivel bajo de glucosa. Cualquier retraso en el tratamiento puede tener consecuencias serias para la conducción.

Si tiene diabetes que está siendo tratada con insulina, debe comprobar frecuentemente los niveles de glucosa en la sangre a lo largo del día especialmente antes de conducir. Lo mejor es tratar niveles de glucosa inferiores a los 80 mg/dl antes de entrar al coche, incluso si no tiene síntomas. Lleve siempre consigo algún tipo de azúcar en caso de emergencia (pastillas o gel de glucosa son muy útiles) en el coche y en su bolso o bolsillo y úselas tan pronto como sienta los síntomas de una bajada de la glucosa en la sangre. No espere a llegar a casa. Lleve siempre algún tipo de documentación que le identifique como

diabético para que el personal sanitario pueda saber rápidamente cómo asistirle en caso de emergencia.

Si desconoce la presencia de hipoglucemia, consulte con el equipo médico que le atiende para que le ayude a identificar los síntomas para saber cuándo su nivel de glucosa es bajo. Compruebe siempre su nivel de glucosa antes de que inicie la conducción y enseñe a las personas a su alrededor cómo le pueden ayudar.

Los accidentes automovilísticos en gente con diabetes que está siendo tratada con insulina son demasiado frecuentes, pero se pueden prevenir. Si toma insulina, tome todas las precauciones para asegurarse de que el nivel de glucosa en la sangre está dentro de un margen seguro para evitar que se de una situación peligrosa. No solamente se estará protegiendo a sí mismo y a los pasajeros del coche, sino también a mucha gente inocente en la carretera.



## Relleno de hongos y cebada

Este sabroso relleno alto en fibra es un estupendo plato vegetariano. En vez de agua puede utilizar caldo de pollo bajo en sodio.

2 cucharadas de aceite de oliva	1 1/2 tazas de cebada
1 cebolla mediana	7 tazas de agua (o caldo de pollo bajo en sodio)
4 zanahorias, peladas y troceadas	Pimienta en polvo y sal al gusto
2 tazas de hongos tipo "shitake"	

1. Caliente el aceite en un recipiente grande a fuego medio. Añada la cebolla y rehogue por 10 minutos. Añada los hongos y rehogue por 5 minutos. Añada la cebada y el agua y hierva. Cubra el recipiente, baje el fuego y deje cocer durante 60 minutos hasta que la cebada esté blanda. Añada sal y pimienta. Rellene el pollo con la mezcla o sívalo separado.

13 porciones	Porción: 1/2 taza
Opciones de carbohidratos: 2 1/2	Intercambios: 2 almidón, 1 verdura
Calorías: 185	Carbohidratos: 37 gramos
Sodio: 30 miligramos	Grasa: 3 gramos
	Colesterol: 0 miligramos
	Fibra: 8 gramos

Receta reproducida con permiso de la Asociación Americana de Diabetes.

## Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Hidratos de carbono</u>
1 taza de ensalada de espinacas	libre	+
1 cucharada de sazón de vinagreta	1 grasa	0
1/2 taza de calabaza pequeña	1 almidón	15 gramos
1/2 taza de <i>Relleno de hongos y cebada</i> *	2 almidón, 1 verdura	37 gramos
3 onzas de pavo asado	3 carne sin grasa	0
1 cucharada margarina baja en calorías	1 grasa	0

\* La receta de este mes + insignificante Nota: la porción puede necesitar ser ajustada a su plan dietético.

**Contribuidores:** Janine Freeman, RD,LD,CDE, Especialista en Nutrición del Sistema de Extensión Cooperativa  
**Juanta 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 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*

