

La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 17 • No. 6 • Otoño, 2003

Cómo mantenerse activo durante las fiestas

Es probable que, como la mayoría de la gente, durante las fiestas esté usted tan estresado y ocupado que le parecerá casi imposible poder encima hacer ejercicio. No obstante, como el resto del cuidado diario de la diabetes, la actividad física no es algo que se pueda posponer hasta que a uno le convenga. Se debe procurar hacer algún tipo de actividad física todos los días, del mismo modo que se toma la medicación y se controla la glucosa de la sangre también diariamente.

El mantenerse activo durante las fiestas le ayudará a sobrellevar el estrés del período festivo, mantener controlados el peso y la glucosa de la sangre, y mejorar su ánimo. ¡Verá cómo toda la familia se lo agradecerá!

- ¿Piensa que no tiene 30 minutos para dar un paseo? Intente

dividirlo en dos o tres períodos de 15-20 minutos después de las comidas; así es más fácil incorporarlo a la rutina diaria.

- Reúna a su familia y haga que todos participen de la actividad física. Los niños aprenden siguiendo el ejemplo que les dan los mayores. Dé paseos, vaya a la montaña o en bicicleta. El paseo es buen momento para charlar con la familia y ver cómo les está yendo a todos.
- Si hace frío o está lloviendo, vaya a caminar al centro comercial. Muchos centros tienen clubes de personas a las que les gusta caminar. Cuando vaya de compras, aparque el coche lo más lejos posible de la tienda.
- Ya que los viajes en avión pueden interferir con la rutina de ejercicio que haya establecido, sea imaginativo a la hora de pensar en formas de hacer ejercicio. Lleve puestas zapatillas de deporte y vaya antes para que así pueda ir caminando hasta la puerta de embarque en vez de tomar el tren (además no tiene que quitarse los zapatillas de deporte cuando pasa



por el control de seguridad). Lleve poco equipaje para que así pueda caminar durante los puentes aéreos. También es importante levantarse y caminar durante viajes largos. Si se va a quedar en un hotel, busque uno que tenga piscina o sala de ejercicio para que pueda usar las cintas para caminar o las bicicletas estáticas.

Tenga como propósito mantenerse físicamente activo estas fiestas. Es más fácil de lo que piensa y su cuerpo se lo agradecerá.

La diabetes y el riesgo de padecer osteoporosis

Si ha notado que parece que ha disminuido en estatura o si se le está formando una pequeña curvatura o “joroba” en la parte superior de la espalda, es posible que tenga síntomas de pérdida ósea. Las mujeres con diabetes tienen mayor propensión a desarrollar osteoporosis si se comparan con las mujeres que no tienen diabetes. Mientras que durante años se ha sabido la relación de esta enfermedad de los huesos con la diabetes de tipo 1, sólo recientemente los expertos han encontrado que las mujeres con diabetes de tipo 2 tienen 2 veces más la posibilidad de desarrollar osteoporosis. Un estudio mostró que las mujeres con diabetes tienen 12 veces más la posibilidad de sufrir fracturas de la cadera

comparado con las mujeres que no padecen de diabetes.

La osteoporosis es una enfermedad por la cual los huesos se debilitan, haciendo que sean más fáciles las fracturas de los huesos incluso en pequeños accidentes o caídas. Mientras que algunas mujeres pueden perder altura, desarrollar una curvatura en la parte superior de la espalda, o sufrir dolor o irritación de

Factores que incrementan el riesgo de pérdida de masa ósea

- Ser blanco
- Mujer
- Pesar menos de 127 lbs
- Ser fumador
- Tomar poco calcio
- Tomar demasiado alcohol
- Inactividad física
- Esteroides
- Fibrosis cística, enfermedad de la tiroides, riñón o del hígado.

espalda, la mayoría de las mujeres no tienen síntomas. Las fracturas incrementan el riesgo de sufrir una lesión permanente y muy frecuentemente requieren atención a largo plazo en una residencia de ancianos.

Hay unas cuantas razones por las que las mujeres con diabetes son más propensas a desarrollar osteoporosis. La insulina es importante para las células que producen el hueso. Durante los períodos en los que hay mal control

de la glucosa en la sangre, desciende la producción de hueso en el cuerpo. El estrógeno también desempeña un papel en la conservación de los huesos, así es que, a medida que las mujeres envejecen y van perdiendo estrógeno, tienen más riesgo de perder masa ósea.

¿Cómo puede saber si tiene osteoporosis? Hable con su médico sobre la posibilidad de obtener un test de densidad ósea (DEXA). Este es un test muy simple que determina la cantidad de masa ósea en las caderas, espina dorsal, y/o mano, muñeca, brazo, talón. Dependiendo del grado de riesgo que tenga usted, el doctor le recomendará la edad en la que debe hacerse la prueba. La mayoría de las mujeres se hacen la prueba después de la menopausia, pero algunas con alto riesgo, se la hacen antes. La Parte B de *Medicare* cubre esta prueba. Es posible que le hagan también análisis de sangre y de orina para descartar otras causas de la osteoporosis.

¿Cómo puede prevenir la pérdida ósea?

- Mantenga el nivel de la glucosa de la sangre bajo control.
-Se ha demostrado que la capacidad de formación de hueso se mejora enormemente en aquellas personas con alto A1Cs que mantienen la diabetes bajo control.
- Obtenga suficiente vitamina D (400-800 IU al día). Su cuerpo

produce la suficiente si sale. La gente que no puede salir de casa puede recibir suficiente si bebe leche que esté fortificada con vitamina D y come productos con fibra enriquecidos.

- Obtenga suficiente calcio (1200 mg de calcio al día)-Son buenas fuentes de calcio la leche, el yogur, el queso, la leche de soja y el jugo de naranja fortificado con calcio. Si necesita suplementos de calcio para poder alcanzar la cantidad necesaria, el citrato de calcio se absorbe con más facilidad que el carbonato de calcio. Tómelo durante las comidas para facilitar su absorción.
 - Manténgase físicamente activo.
 - Haga ejercicios con pesas que mejoran la masa ósea (como caminar, jugar al tenis y correr)
 - Los ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y de impacto y equilibrio mejoran la flexibilidad y previenen las caídas.
 - Mantenga su casa libre de obstáculos que puedan hacerle caer
 - Use una luz por la noche si va al baño por la noche.
- Si su médico le ha diagnosticado osteoporosis, además de seguir las terapias anteriormente

mencionadas, tiene la opción de tomar medicamentos que reducen una mayor pérdida ósea o que estimulan la formación ósea. Al tener diabetes, sabe que tiene mayor riesgo de sufrir osteoporosis. Tenga en cuenta que el mejor tratamiento es la prevención.

La compra de medicamentos por Internet: ¿Con qué seguridad se puede hacer?

Es posible que encuentre farmacias por Internet que sean más baratas y fáciles de usar que la farmacia local, ¿Pero qué seguridad ofrecen? Muchas son legales y se puede acudir a ellas con la misma confianza con la que acude a su farmacia local. No obstante, debe tener cuidado con otras que usan el Internet para vender medicamentos que no están aprobados o no siguen los procedimientos de seguridad.

Para algunas personas entre las ventajas de usar farmacias por Internet se encuentran: la facilidad y comodidad de pedir las desde casa, la capacidad de comparar precios y la mayor disponibilidad de medicamentos. Aunque algunas encuestas mostraron que se puede ahorrar dinero comprando algunos medicamentos por el Internet, un estudio mostró que los precios de algunos medicamentos eran

ligeramente más elevados que los que se venden en farmacias locales.

Algunas páginas web que tienen su base fuera de los Estados Unidos venden medicamentos sin receta médica. Estos medicamentos pueden estar caducados o contaminados. Otros sitios ofrecen la posibilidad de recibir una receta médica tras haber respondido a un par de preguntas. Una farmacia por Internet que sea legítima le va a requerir que proporcione una receta médica válida. Algo que se pierde en este tipo de compra es la interacción entre usted y el farmacéutico que se asegura de que usted comprende los efectos secundarios de la medicina y cómo ésta interactúa con otros medicamentos que pueda estar tomando. Asegúrese de que a través de la página web hay forma de hacerle preguntas al farmacéutico.

Si usted opta por utilizar las farmacias de la red para obtener su medicación, tenga cuidado. Busque un representante que sea de buena reputación y mire bien el sitio. Una forma de asegurarse de la calidad de las farmacias por Internet es que tenga el sello de Sitios Verificados para la Práctica Farmacéutica por Internet (en inglés se corresponde a las siglas



VIPPPS). Al ser éste un control reciente, sólo unos pocos sitios lo han recibido por el momento. La Administración de Medicamentos y Alimentación (conocida como FDA en inglés) ofrece estas recomendaciones para la compra por Internet:

- Consulte a la Asociación Nacional de Comisiones Farmacéuticas (*National Association of Boards of Pharmacy*) para ver si el sitio de la web es una farmacia con licencia y legal (www.nabp.net o llame al 847-698-6227).
- No compre en sitios que se ofrezcan a venderle sin receta médica una medicina que sólo se debe vender con receta o que le ofrezcan medicinas no aprobadas por la FDA.
- No compre en sitios que no proporcionen acceso a un farmacéutico para que pueda responder a posibles preguntas.
- Evite sitios que no muestren una dirección en los Estados Unidos y un número de teléfono de contacto en caso de que haya algún problema.
- Tenga cuidado con los sitios que ofrezcan una “cura rápida” a una gran diversidad de problemas.
- Evite por completo los sitios que relaten historias de resultados “sorprendentes”.

- Asegúrese de que habla con su médico antes de utilizar cualquier medicación por primera vez.

Con sólo un clic se pueden comprar medicamentos por el Internet, pero sea consciente de los riesgos que esto puede entrañar. Recuerde que la relación entre usted y el equipo médico que le atiende sigue siendo muy importante.

ESQUINA DE RECETAS

Ensalada de naranja y kiwi

Las naranjas y los kiwis añaden vitamina C a las ensaladas de invierno. Use lechugas de hojas verde oscuro en vez de la lechuga tipo “iceberg” para una mayor nutrición.

3/4 lechuga tipo “romaine” (aprox. una pequeña)	1 cucharadita de jugo de limón
3 kiwis pequeños, pelados y cortados en rodajas	2 cucharadas de aceite de oliva o nuez
2 naranjas, peladas y cortadas en rodajas de 1/2 pulgadas	1 cebolla pequeña roja, cortada en anillos
3 cucharadas de jugo de manzana	Sal y pimienta

1. Lave la lechuga y córtela en trozos pequeños. Ponga la lechuga en una fuente para servir. Ponga los kiwis y las naranjas sobre la lechuga haciendo un dibujo circular.
2. Mezcle el vinagre, jugo de limón, pimienta, sal y aceite en un recipiente pequeño y bata todo hasta que esté mezclado. Vierta el aderezo sobre la ensalada.
3. Eche los anillos de cebolla sobre toda la ensalada.

6 porciones

Opciones de carbohidratos: 1

Intercambios: 1 fruta, 1grasa

Calorías: 103

Carbohidratos: 14 gramos

Grasa: 5 gramos

Sodio: 7 miligramos

Fibra: 4 gramos

Colesterol: 0 gramos

Receta reproducida con el permiso de la publicación *The Diabetes Food & Nutrition Bible*, 2001 de la Asociación Americana para la Diabetes

Menú recomendado

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
3 onzas de filete de cerdo a la plancha	3 carne sin grasa	+
1/2 taza batata	1 almidón	15 gramos
1 bollo de pan integral	1 almidón	15 gramos
1 taza de brécol hervido	2 verdura	10 gramos
1 porción de <i>Ensalada de naranja y Kiwi*</i>	1 fruta, 1grasa	14 gramos

* La receta de este mes

+ Insignificante

Nota: las porciones pueden necesitar ser ajustadas a su plan dietético.

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 Colegio Médico de Georgia

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

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

<p>Cooperative Extension Service U.S. Department of Agriculture The University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences Athens, GA 30602</p> <hr/> <p>Official Business</p>	<p>PRE-SORT STANDARD POSTAGE & FEES PAID USDA PERMIT NO G268</p>
--	--

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed