
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 18 • No. 1 • Invierno, 2004

¡Preparados, listos, ya!

El Año Nuevo ya está aquí y no hay mejor momento como el presente para comenzar esa actividad física que ha ido postergando, esperando a que llegara el mejor momento o motivación para empezar. Es hora de que deje de seguir sentado mirando la televisión viendo cómo se pasa la vida. Simplemente, ¡Póngase en pie y hágalo!

La mayoría de la gente que dice que no le gusta hacer ejercicio es porque no lo ha hecho de forma regular o durante el tiempo suficiente como para experimentar los beneficios que éste aporta. Las excusas más comunes son

- *Estoy demasiado cansado.* El ejercicio, de hecho, proporciona más energía, pero tiene que intentarlo en serio. Cada vez que lo haga se le hará más fácil. Cuanto más ejercicio haga, más

energía producirá su cuerpo para suplir la demanda.

- *No tengo tiempo.* Todos podemos hacer tiempo para las cosas que creemos importantes. El hacer ejercicio de forma regular es lo suficientemente importante para el cuidado de la diabetes y la salud en general como para dedicarle 30 minutos al día.
- *Soy demasiado mayor.* Nunca se es demasiado mayor. Se puede mejorar la condición física incluso a los noventa. Recuerde: si no se usa, se pierde. En muchos sitios se ofrecen clases para personas mayores.
- *Tengo problemas con los pies, piernas, etc.* Hay ejercicios especiales para personas con limitaciones físicas, incluso videos para personas en sillas de ruedas.

Lo más difícil es comenzar una rutina de ejercicio diaria. Una vez que se convierte en un hábito, se está de camino a una vida más saludable. Primero, piense qué tipo de actividad física le gustaría y haría de forma regular, por lo menos 3 veces a la semana. Si prefiere que le acompañen o necesita de otros para que le mantengan motivado/a, encuentre a alguien con quien pueda hacer ejercicio o apúntese a una clase. Si

usted escoge la natación o ejercicios aeróbicos en el agua, obviamente necesita tener acceso a una piscina. Lo mejor es variar la rutina para que

Formas de incrementar la actividad física

- Caminar o andar por el monte
- Montar en bicicleta
- Nadar
- La bicicleta estática o la cinta para caminar o cualquier otro aparato para hacer ejercicio en casa
- Clases de baile
- Clases de aeróbic
- Correr

no se aburra. Por ejemplo, puede ser que caminar sea lo que usted prefiere, le resulte más económico y que, además, pueda hacerlo de 3 a 4 veces a la semana, no obstante puede ser recomendable que también vaya a clases de aeróbic o baile dos veces a la semana.

Segundo, asegúrese de que ha escogido el calzado apropiado si ha decidido correr, caminar o hacer ejercicio en un gimnasio. El calzado de calidad reduce el riesgo de recibir lesiones, protege las articulaciones y proporciona estabilidad y sujeción.

Tercero, empiece poco a poco. La mayoría de la gente no continúa haciendo ejercicio por empezar haciendo mucho y muy rápido. Se

fuerzan demasiado los músculos produciendo cansancio muscular, o se lesionan y deciden que el ejercicio efectivamente no es para ellos. Impóngase metas realistas. Haga menos de lo que piensa que puede hacer las dos primeras semanas. Después, y de forma gradual, añada más tiempo y esfuerzo cada dos semanas hasta que haya conseguido el ritmo y la frecuencia que desea mantener. Apunte el tiempo que pasa haciendo ejercicio cada día.

Recuerde que no está buscando una forma rápida de ponerse en forma. Por el contrario, piense en establecer un hábito de ejercicio físico a largo plazo que contribuirá a tener buena salud y condición física para toda la vida. Considere formas que le ayuden a mantenerse motivado. Cuando se encuentre con momentos difíciles, sea flexible e intente diferentes formas de hacer ejercicio.

Los beneficios del ejercicio para la gente con diabetes son incuestionables. La pregunta no tendría que ser “¿Debería hacer ejercicio hoy?”, sino que “¿Qué tipo de ejercicio voy a hacer hoy?”

Servicios de asistencia para las personas con pérdida de la vista

Aquellas personas que diariamente tienen problemas con la

vista tienen a su disposición ayuda. Una norma a seguir que es básica: si la pérdida de vista que usted sufre no se puede corregir—mediante gafas normales, lentillas, medicamentos o



intervención quirúrgica—y encuentra dificultades llevando a cabo tareas

cotidianas—como leer el correo, cocinar, comprar, mirar la televisión o conducir—es hora de que busque asistencia. La pérdida de vista puede conducirle a la pérdida de la independencia si antes no recibe ayuda.

Además de la diabetes, hay otras causas que provocan la pérdida de la vista, como la degeneración macular, cataratas, y glaucoma entre las más comunes. Aunque la pérdida de vista generalmente no se puede reestablecer, se pueden encontrar servicios de asistencia que le ayudarán a adaptarse a esa pérdida de vista que sufre, manteniendo un nivel de independencia que, a su vez, puede hacer mejorar su calidad de vida.

Entre estos servicios para las personas que tienen pérdida de la vista se deben encontrar: una evaluación, entrenamiento de rehabilitación y apoyo. Las personas

con pérdida de la vista, generalmente tienen una capacidad en la vista que se puede reforzar mediante lupas para la lectura, para ver de cerca, o aparatos telescópicos para ver de lejos, como ver una obra de teatro o un acontecimiento deportivo. No todos pueden usar el mismo tipo de lupa. Las lupas son aparatos de mucha potencia que sólo una persona capacitada debe recomendar durante un examen de la vista.

Este examen tiene el propósito de ayudarle a usar de la forma más eficaz el resto de vista que le queda, para encontrar el aparato que más le convenga según cuál sea la actividad que desee realizar--como leer, medir e inyectar insulina, mirar la glucosa en la sangre, tocar el piano, etc.--, y decidir si usted precisa de rehabilitación. Este examen debe ser realizado por un profesional especializado en pérdida de la vista.

Brenda Young de los Servicios para Invidentes y Personas con Pérdida de la Vista del Norte de Georgia (*Blind and Low Vision Services of North Georgia*) advierte del peligro de la realización de un examen de la vista y la prescripción de una lupa que no incluya también un entrenamiento de cómo utilizar ese aparato y una evaluación de los servicios que se puedan precisar a posteriori. Este entrenamiento con profesionales es esencial. Los instructores especializados en la

rehabilitación instruyen en diversas áreas como comunicación, administración del hogar, seguridad en la cocina, aseo personal, actividades de ocio, manejo de computadoras y preparación para la actividad laboral. Estos profesionales evaluarán su capacidad de valérselas por sí mismo, con independencia y seguridad, y proporcionan el entrenamiento necesario cuando se precisa. La obtención de un examen de la vista y una lupa no le puede hacer mucho bien si no es capaz de hacer cosas como tomar la insulina o la medicación correctamente, cocinar sin peligro, pagar las cuentas y disfrutar del ocio.

La pérdida de la vista puede ser algo muy traumático. Estos servicios también ofrecen grupos de apoyo a los que tanto usted como su familia pueden acudir para compartir sus sentimientos, experiencias y recursos.

Los Servicios para Invidentes y Personas con Pérdida de la Vista del Norte de Georgia es una de varias organizaciones sin ánimo de lucro en Georgia que proporcionan servicios comprensivos de rehabilitación de la vista. Si tiene problemas con la vista, procure ir al oculista para que le haga un examen de la vista en el que le dilatan la pupila. Si su médico no puede hacer que su vista mejore, es posible que considere entonces los servicios que esta organización ofrece. Para más información o para

encontrar los servicios más próximos, póngase en contacto con Servicios para Invidentes y Personas con Pérdida de la Vista al (770) 432-7280 o al (800) 726-7406.

Las dietas de moda: bajas en carbohidratos

Si puede perder de 8 a 14 libras la primera semana sin pasar hambre, comiendo todo lo que quiere de sus comidas favoritas, ¿No es esta razón suficiente para que le seduzca esta dieta baja en carbohidratos?

Los americanos gastan millones de dólares cada año en dietas y productos de adelgazamiento cuyos efectos y eficacia no se han probado. Algunas de las más populares son la Revolucionaria Nueva Dieta de Atkins, la Dieta del Adicto a los Carbohidratos, el Poder de las Proteínas, y la Dieta de South Beach. Las preguntas siguen ahí: ¿Son dietas seguras y eficaces?

La pérdida de peso durante las primeras semanas de hacer una dieta baja en hidratos de carbono es muy alentador para muchas personas que buscan una manera rápida de perder peso. Lamentablemente, la pérdida de peso es por pérdida de agua, no grasa. Cuando no se toman suficientes carbohidratos, el cuerpo comienza a quemar los carbohidratos almacenados en el cuerpo para producir energía, lo que hace que se

elimine peso en agua. Cuando comienza a tomar hidratos de carbono de nuevo, el peso proveniente del agua retorna.

En el año pasado se publicaron los resultados de nuevos estudios comparando los efectos de una dieta tipo Atkins con una más tradicional basada en bajos contenidos calórico y graso. Dos de estos estudios tuvieron una duración de 6 meses y una duró un año. Las personas que siguieron una dieta tipo Atkins durante 6 meses, perdieron más peso que aquellos que siguieron una dieta de bajo contenido calórico y graso. En el estudio realizado que tuvo una duración de un año, no obstante, aquellos que siguieron la dieta tipo Atkins volvieron a recuperar el peso después de 6 meses, de tal manera que, al cabo de un año, la pérdida de peso resultaba similar a la experimentada por aquellos que siguieron la dieta baja en grasas.

La valoración de éstos y otros estudios realizados sobre las dietas bajas en carbohidratos, revelan que éstas dietas no provocan una mayor pérdida de peso y no mejoran los niveles de glucosa, insulina, presión sanguínea, o colesterol en



comparación con dietas bajas en contenido calórico y graso. En todos los estudios se demostró que, independientemente de la cantidad de hidratos de carbono, proteína, o grasa en la dieta, era la ingestión de menos calorías lo que provocaba la mayor pérdida de peso.

No se han realizado estudios a largo plazo para valorar si estas dietas bajas en carbohidratos ofrecen garantías de seguridad. Muchos profesionales de la medicina tienen serias dudas sobre los efectos a largo plazo de:

- cetosis (resultante de una baja ingestión de carbohidratos)
- ingestión de grandes cantidades de grasa, sobre todo grasas saturadas
- ingestión de grandes cantidades de proteína
- reducción en la toma de frutas, verduras, leche y cereales

Algunos estudios sugieren que la cetosis provoca una pérdida de calcio en los huesos, incrementando el riesgo de sufrir osteoporosis. Las dietas altas en grasas se han relacionado con la presencia de enfermedades al corazón y algunos tipos de cáncer. La ingestión de grandes cantidades de carne puede afectar al riñón y provocar la pérdida de calcio. Sabemos que los elementos presentes en las frutas, verduras, leche y cereales integrales protegen contra

muchas enfermedades y que se desconoce el efecto a largo plazo que pueda causar la toma limitada de estos saludables alimentos.

Lo más importante es reconocer que la pérdida de peso se consigue comiendo menos, independientemente de la cantidad de proteínas, carbohidratos o grasas se consuma. Hasta que no se tenga más información sobre la fiabilidad de todas estas dietas bajas en carbohidratos, no podemos recomendarlas, especialmente para las personas con diabetes, que están a riesgo de padecer o padecen enfermedades al riñón o tienen gota. Tiene sentido que comamos alimentos que ya sabemos son saludables en pequeñas porciones, hacer ejercicio de forma regular, y participar en un programa estructurado como *Weight Watchers* donde se puede recibir el apoyo de los demás. Para algunas personas el ingerir menos carbohidratos es recomendable; un experto en dietética le podrá ayudar a comprobar que usted recibe la alimentación adecuada para bajar de peso de una manera sin arriesgar su salud.

ESQUINA DE RECETAS

Pan de arándanos y batata

2 huevos grandes	1 1/2 tazas de harina
3/4 taza azúcar moreno claro compacto	1/2 cucharadita de canela
1/3 taza de aceite de canola	1/2 cucharadita de nuez moscada
1 taza de batatas trituradas en lata	1/2 cucharadita de <i>allspice</i>
1 cucharadita de extracto de vainilla	1 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de extracto de naranja	1 taza de arándanos secos, troceados y sin endulzar

1. Rocíe un molde normal (de 8x4 o de 9x5 pulgadas) para pan con un espray para prevenir que se pegue la masa. Encienda el horno a 350 grados.
2. En un cuenco mediano, bata los huevos, el azúcar, las batatas y los extractos hasta que esté todo bien mezclado.
3. En un cuenco grande, mezcle la harina con las especias y la levadura. Haga un hueco en el centro y añada la mezcla de las batatas. Mézclelo hasta que esté todo mojado. (No lo mezcle ni lo bata demasiado). Vaya añadiendo los arándanos poco a poco. Vierta la mezcla en el molde.
4. Hornee de 50 a 60 minutos o hasta que un tenedor de metal salga limpio. Comience a comprobar si está hecho a los 30 minutos de estar en el horno. Saque el pan del horno y déjelo enfriar durante 10 minutos. Saque el pan del molde y póngalo sobre una rejilla hasta que se enfríe completamente. Guarde el pan fuertemente envuelto en plástico y luego en papel de aluminio.

16 porciones

Opciones de carbohidratos: 2

Intercambios: 2 almidón, 1/2 grasa

Calorías: 169

Carbohidratos: 28 gramos

Grasa: 5 gramos

Sodio: 103 miligramos

Fibra: 1.5 gramos

Colesterol: 0 gramos

Receta reproducida con el permiso de la publicación *La nutrición después de los cincuenta: Recomendaciones y recetas*, Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer

Menú recomendado

Plato

3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
1/2 taza frijoles verdes
Ensalada mixta
1 cucharada de aderezo vinagreta
1/2 taza de gajos de naranja y kiwi
1 rebanada de *Pan de arándanos y batata*

Intercambios

3 carne sin grasa
1 verdura
libre
1 grasa
1 fruta
2 almidón, 1/2 grasa

Carbohidratos

+
5 gramos
+
+
15 gramos
28 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