

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 18 • No. 6 • Otoño, 2004

---

## Prevención del aumento de peso

Muchos han aprendido, a través de años de experiencia siguiendo dietas de moda, que se pierde peso al seguir casi cualquier tipo de dieta; el reto es mantener el peso y no volver a ganarlo. Nuestra nación tiene una gran cantidad de gente con sobrepeso y con problemas de obesidad, ser conscientes de esta realidad nos invita a considerar cómo prevenir la toma de peso (o retoma de peso), no sólo para nosotros, sino también para nuestros hijos.

El Dr. James Hill y otros desarrollaron en Colorado un programa llamado Americanos en Movimiento para ayudar a los americanos a reducir los casos de obesidad. Su estrategia consiste en “dar unos pasos y tomar menos

calorías”. Los doctores animan a la gente a caminar una milla más al día (o 2.000 pasos si se tiene un podómetro) y comer 100 calorías menos cada día para prevenir el incremento de peso. Para el día 5 de noviembre se ha organizado un reto a nivel nacional para que la gente intente caminar más y coma menos; consulte la página

[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)

El comer 100 calorías menos cada día no va a hacer que sienta falta, sino que verá cómo éstas se convierten en 700 calorías menos a la semana y 36.400 calorías al año. Sólo con ese cambio, usted puede llegar a perder 10 libras al año. Combine esto con el hecho de caminar una milla extra todos los días, lo que hace que se quemen de 80 a 100 calorías al día, y usted así se verá en el buen camino, sin riesgos y de forma sencilla, hacia la prevención del aumento de peso.

### *Camine una milla más al día.*

El caminar una milla extra al día es más fácil de lo que parece. La clave está en determinar el objetivo, escríbalo en un calendario, y camine todos los días. Se puede incrementar el tiempo en una milla dando un paseo de 15-20 minutos por el barrio, dando un paseo de 10 minutos en los descansos de la mañana y la tarde



---

en el trabajo, caminando por los dos pisos en el centro comercial, o caminando 1 milla en el “treadmill”. Un podómetro, una máquina que mide el número de pasos que se dan, le puede animar, pues lleva cuenta del número exacto de pasos que va tomando durante el día. Pida uno como regalo para las fiestas u ofrézcalo como regalo.

***Coma 100 calorías menos.*** Las fiestas es un momento difícil para controlar las calorías. Las siguientes son algunas formas fáciles de comer 100 calorías menos cada día:

- Elimine la mantequilla en el pan
- Utilice el aderezo para ensalada bajo en calorías en vez del tipo cremoso normal
- Sustituya las papas fritas en el menú por una ensalada pequeña con aderezo bajo en grasa
- escoja leche desnatada en vez de leche entera
- Use mostaza en vez de mayonesa en el sándwich
- Use el spray para la sartén en vez de utilizar aceite o mantequilla
- No tome más de un bollo de pan en la cena
- Coma ½ de la ración normal de postre
- Use sirope bajo en calorías en vez del sirope normal en los panqueques
- Opte por el yogur ligero, no azucarado en vez del yogur sabor a frutas
- Use limón en vez de salsa “tartar” con el pescado
- Seleccione pollo a la plancha en vez de pollo frito
- escoja sopa de verdura o de fideos y pollo en vez de sopa con crema
- Sustituya las papas o arroz por verduras cocidas cuando va de restaurante
- Coma un trozo de carne de 2 onzas menos
- Coma zanahorias pequeñas en vez de una bolsa de papas fritas como snack
- Coma un cuenco de cereales con leche desnatada en vez de un bollo dulce para el desayuno
- No ponga queso en el sándwich
- Coma un trozo de tarta de calabaza baja en calorías en vez de tarta de manzana
- Beba una lata de refresco sin azúcar en vez de un refresco normal
- Elija la crema agria con la papa cocida en vez de tomar mantequilla
- Reduzca en un puñado el número de frutos secos que toma como snack

---

Recuerde: dé unos pasos más y tome unas calorías menos. Los cambios pequeños le pueden proporcionar grandes beneficios.

---

## **Depresión y diabetes**

El encontrarse triste o bajo de ánimo en alguna ocasión es normal. Pero si dura por mucho tiempo, es posible que sufra de depresión, un problema médico que afecta los pensamientos, sentimientos y la habilidad de desarrollar las actividades diarias. Si usted ha tenido como mínimo dos de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas, es probable que padezca depresión.

Usted no es el único o la única. Cada año un 10% de la población sufre de depresión. La depresión es una enfermedad seria que incrementa el riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas. Las personas con depresión son más propensas a desarrollar diabetes. La causa exacta no está clara. La depresión también incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas.

Las personas diabéticas tienen doble probabilidad que otras personas de sufrir depresión, y una de cada cuatro personas con diabetes sufre de una depresión con la suficiente severidad como para requerir tratamiento. Un reciente artículo publicado por la Asociación

Americana para la Diabetes indica que “aproximadamente un 20% de hombres con diabetes y un 40% de mujeres con diabetes sufren de un episodio de depresión en algún momento de su vida”.

La depresión incontrolada puede llevar a un mal control de la diabetes, resultando en niveles altos de glucosa en la sangre que hacen que la depresión se agrave e incremente el riesgo de complicaciones debidas a la diabetes. Un tratamiento adecuado no solamente le ayuda a mejorar su estado de ánimo, sino que también puede ayudarle a mejorar el control de la glucosa y hacer que la insulina sea más eficaz, mejore los hábitos de

### **Síntomas de la depresión**

- ✓ Tristeza o sensación de vacío o ansiedad
- ✓ Sentimiento de desesperanza, impotencia, falta de valía o sentimiento de culpa
- ✓ Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- ✓ Falta de energía
- ✓ Dificultad en la concentración o pérdida de la memoria
- ✓ Pérdida de sueño o demasiada somnolencia
- ✓ Cambios en apetito o peso
- ✓ Pensamientos de muerte y suicidio
- ✓ Irritabilidad e impaciencia

sueño y alimentación y refuerce la función sexual.

El tratamiento incluye terapia de conversación y medicaciones que ayudan al equilibrio químico en el

---

cerebro. También ayuda el adoptar un estilo de vida saludable, especialmente a través del aumento de actividad física.

Si está deprimido/a, busque ayuda de inmediato. Primero hable con el médico que le trata la diabetes. Su médico le puede ayudar en el tratamiento para la depresión o puede recomendar que visite otro profesional que se dedique al tratamiento de la depresión. El tratamiento puede mejorar su calidad de vida general y hacer que los pensamientos depresivos sean menos preocupantes.

---

## Controlando las acetonas

Con la temporada de catarras y gripes a la vuelta de la esquina y la escasez de vacunas contra la gripe este año, las personas diabéticas deben tener especial cuidado en la prevención de quetoacidosis en caso de sufrir una enfermedad. Es importante saber cómo reconocer y tratar los problemas que pueden conducir a una quetoacidosis diabética, o DKA.

La DKA es un problema serio que puede llevar al estado de coma o incluso a la muerte. Puede desarrollarse en personas con diabetes tipo 1, pero raramente entre las personas con diabetes tipo 2. Las acetonas son producidas por el cuerpo cuando usa la grasa como energía en

vez de la glucosa. Las acetonas se acumulan en la sangre cuando los niveles de glucosa en la sangre son elevados y no se tiene suficiente insulina. El exceso de acetonas aparece en la orina donde no es típico que aparezcan.

Cualquier tipo de enfermedad, incluyendo los resfriados o la gripe, eleva el riesgo de DKA. Los niveles de glucosa en la sangre se incrementan durante la enfermedad debido a las hormonas que el cuerpo secreta para combatir la enfermedad. Si tiene diabetes tipo 1 o su equipo médico le ha recomendado que haga análisis de acetonas, es importante que lo haga cada 4-6 horas cuando tiene:

- Enfermedad o infección
- Elevado nivel de glucosa (más de 300 mg/dl) en más de dos análisis.
- Se haya saltado una inyección de insulina
- Tenga problemas con la bomba de insulina

Puede comprobar las acetonas en la sangre si tiene un medidor Precision Xtra. Si no dispone de uno,

### Síntomas de DKA

Sed

Necesidad frecuente de orinar

Elevados niveles de glucosa & acetonas

Vómitos

Dificultad en la respiración

Dolor de estómago

Aliento con olor afrutado



puede comprobar la presencia de acetonas en la orina con un análisis a través del uso de una tira Ketostix o Chemstrip K.

Si el resultado del análisis de orina es de moderado a alto, usted debe dirigirse a su médico o seguir las instrucciones que le hayan dado para la toma de insulina extra, así como tomar mucha agua.

La quetoacidosis es algo peligroso y serio. Esté bien preparado para esta temporada de resfriados y gripes teniendo a su disposición productos de medición de las acetonas, controlando frecuentemente los niveles de glucosa en la sangre, tomando la insulina incluso cuando está enfermo y controlando las acetonas cuando sea preciso.

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

---

## ESQUINA DE RECETAS

---

### Calzones de queso

½ cucharada de aceite de oliva  
½ pimiento verde troceado  
1 cebolla mediana troceada  
1 cucharada ajo picado  
1 taza de salsa *marinara*  
½ taza queso *ricotta* semidesnatado  
½ cucharadita pimienta  
½ taza queso *mozzarella* rallado semidesnatado  
½ libra de picadillo de carne de pavo  
½ taza de brécol  
7 pan tipo “pita”

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Calentar una sartén de 10 pulgadas de profundidad y añadir el aceite.
3. Añadir el pimiento verde y la cebolla. Hacer un refrito por 5 minutos.
4. Añadir el ajo y el pavo picado. Cocínelo hasta que el pavo esté dorado.
5. Añadir el brécol, la salsa *marinara*, el queso *ricotta* y el pimiento. Mezcle todo. Deje cocinar durante 5 minutos.
6. Ponga el relleno de carne dentro de un pan “pita” y échele queso *mozzarella* sobre el relleno de carne. Cierre la apertura con el pan.
7. Guise durante 15 minutos.

Se hacen 7 porciones (1 pan “pita”)

Opciones de carbohidratos: 3

Intercambios: 2 almidón, 1 grasa magra, 2 vegetales, ½ grasa

Calorías: 301

Carbohidratos: 42 gramos

Grasa: 7.7 gramos

Sodio: 562 miligramos

Fibra: 3 gramos

Colesterol: 5 miligramos

---

### Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
1 <i>Calzone de queso</i> *	2 almidón 2 vegetales, ½ grasa	42 gramos
Ensalada mixta 1 cucharada de aderezo tipo italiano	libre 1 grasa	+ +
1 manzana pequeña	1 fruta	15 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

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

Cooperative Extension Service  
U.S. Department of Agriculture  
The University of Georgia  
College of Agricultural  
and Environmental Sciences  
Athens, GA 30602

---

Official Business

*Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed*