
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 19 • No. 1 • Invierno, 2005

Medicación para la disfunción eréctil

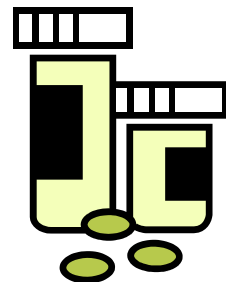
El tratamiento para la disfunción eréctil, también conocida como impotencia, en los hombres con diabetes se ha hecho más llevadero con el desarrollo de nuevos medicamentos en forma de píldoras. Desde que el producto Viagra (sildenafil) irrumpió masivamente el mercado hace varios años, han salido ya varios medicamentos nuevos.

Los hombres con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar este tipo de disfunción, pero muchos no se muestran dispuestos a hablar del tema con sus médicos, permaneciendo así la disfunción sin tratamiento. Para los hombres con diabetes, la neuropatía diabética y la reducción del flujo de sangre pueden contribuir a la incapacidad de experimentar una erección y mantenerla.

Hoy los hombres pueden escoger entre tres tipos de medicación administrada por la vía oral para el tratamiento de la disfunción eréctil. Junto con Viagra existen Levitra (vardenfil) y Cialis (tadalafil). Estos medicamentos funcionan principalmente al incrementar el volumen de sangre que entra en el pene. Sólo ayudan a la erección después de la estimulación sexual.

Los medicamentos para el tratamiento de la disfunción eréctil pueden presentar una variedad de efectos secundarios y diferentes tiempos de acción. Los tres empiezan a tener efecto a los 30 minutos de su toma. Cialis ofrece la ventaja de que tiene un tiempo de duración más prolongado, de hasta 36 horas, lo que permite más espontaneidad. Los otros duran hasta 4 horas. Ninguna de estas medicaciones se debe tomar más de una vez al día. Todas tienen mejor efecto sin la presencia de alcohol o tabaco.

Cada una de estas tres medicaciones pueden provocar dolor de cabeza, sofocos, dolor de estómago, problemas de la vista y erecciones prolongadas. Todos estos medicamentos presentan las mismas precauciones. Consulte con su médico cualquier tipo de medicación



que se disponga a usar, especialmente si va a tomar medicamentos con nitratos como nitroglicerina, ya que pueden tener interacciones peligrosas con los medicamentos destinados al tratamiento de la disfunción eréctil. Algunos medicamentos para el tratamiento de la presión sanguínea (los alfabloqueadores) no se deben utilizar en conjunción con Viagra o Levitra.

Es difícil saber qué tipo de medicamento es el más indicado para usted. Si ha utilizado uno con anterioridad con baja respuesta, es posible que otro tipo de medicamento sea más apropiado para usted. En caso de ser necesario, su médico también le puede indicar otras opciones que no entrañan el uso de medicamentos.

Si tiene problemas con la función eréctil, no acepte esta situación como algo permanente y no lo mantenga en secreto. Hable con su médico sobre las opciones a su disposición.

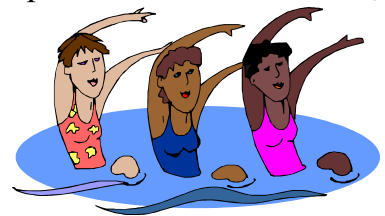
Ejercicios aeróbicos en el agua

Si está buscando una buena manera de ponerse en forma, pero no se ve lo suficientemente motivado/a como para salir fuera en el frío del invierno o la humedad y calor de los veranos de Georgia, los ejercicios aeróbicos en el agua pueden ser la

solución para usted. Al haber menos fuerza de gravedad y más resistencia, con este tipo de ejercicio acuático se dan unas excelentes condiciones para hacer ejercicio con menos efectos negativos en los pies y las articulaciones. ¡Además es divertido!

La mayoría de las personas pueden participar en este tipo de ejercicio aeróbico ya que es de bajo impacto, lo que significa que sus pies y piernas no tienen que sostener todo el peso de su cuerpo mientras que realiza el ejercicio. Si padece de neuropatía o una reducción de sensación en los pies, es posible que el médico le haya recomendado ejercicio de bajo impacto. Al sostener el agua la mayor parte de su peso, usted experimenta menos estrés en el cuerpo que si hiciera ejercicio sobre el suelo. El moverse contra la resistencia del agua le permite quemar más calorías al caminar o correr en el agua que sobre tierra. Este tipo de ejercicio de bajo impacto, pero intenso, tiene como resultado el desarrollo de músculos más fuertes, más flexibilidad, mejor circulación y un mejoramiento de la condición física del corazón y pulmones.

Si está sólo empezando, asegúrese de comunicarle al instructor o instructora que usted tiene diabetes, especialmente si tiene riesgo de



experimentar bajos niveles de glucosa en la sangre. Cuando se está en el agua es menos probable sentir la sensación de sudar, ritmo cardíaco rápido, o debilidad. Procure mantener algunas tabletas o gel de glucosa a mano y lleve consigo una botella de agua para mantenerse hidratado/a. Como con cualquier tipo de ejercicio, controle el nivel de glucosa antes y después de hacer ejercicio. Como regla general, procure que el nivel de glucosa en la sangre sea de más de 100 antes de hacer ejercicio si toma insulina o medicación para la diabetes que pueda provocar niveles bajos de glucosa en la sangre.

El único equipo que va a necesitar es una piscina y un bañador. Llame al YMCA/YWCA, centros deportivos, clubes, universidades, hospitales o centros de rehabilitación para poder encontrar una clase de aeróbics en el agua en su área. Se recomienda el uso de zapatos de goma (de suela de goma y fáciles de poner) para proteger sus pies del fondo de la piscina, especialmente si usted padece de neuropatía y para prevenir caídas en superficies resbaladizas. Para la mayor parte de este tipo de ejercicio no se requiere saber nadar o incluso que se moje el pelo. La mayoría de los ejercicios se hacen en lugares donde el agua sólo llega hasta la cintura o las axilas.

Anímesese y láncese, disfrute además de mantenerse en forma.

¿Hay algún “secreto” para perder de peso?

Después de las vacaciones y la consiguiente subida de peso, es posible que considere hacer cualquier tipo de dieta que esté de moda. No obstante, a pesar de la popularidad que las dietas de moda que restringen la toma de grupos enteros de alimentos, los estudios demuestran que la forma más efectiva de conseguir el peso deseado es a base de ingerir menos y quemar más calorías. De hecho esto no es nada nuevo, a pesar de los que creen lo contrario; Ben Franklin dijo, “Para alargar la vida, haga menos comidas”.

Hay muchas formas de comer menos calorías y quemar más. El “secreto” está en encontrar una fórmula que funcione para usted a largo plazo. El perder 10 libras ahora y volver a recuperarlas unos meses después no le beneficia ni la salud, ni su economía, ni la autoestima.

Hoy en día vivimos en una sociedad que promueve el exceso en las comidas y el comportamiento sedentario. Tenemos más tecnología para movernos menos y “ahorrarnos” la energía. Los alimentos, hoy más que nunca, se encuentran con más facilidad y a todas horas. La clave está en encontrar formas de contrarrestar estas influencias negativas ignorando los reclamos y

cambiando el medio que nos rodea. Los siguientes son algunos de los cambios que puede realizar en su propio medio para ayudarle a comer menos, gastar más calorías y adoptar un estilo de vida más sano.

- ***Cambie el modo de hacer la compra.*** Haga un plan de comidas previo y haga la compra con una lista. Compre más frutas y verduras, productos integrales, pescado y pollo y productos lácteos desnatados. Evite alimentos altos en grasa nada saludables que son tan tentadores entre comidas. Ente este tipo de alimentos se encuentran los chips, las galletas, los quesos altos en grasa, dulces o helados. Reemplácelos con alternativas saludables como zanahorias, yogures desnatados sin azúcar o manzanas.
- ***Cambie el modo de pasar el tiempo de ocio.*** Dé un paseo antes o después de la cena en vez de sentarse a mirar la televisión o ponerse delante de la computadora. Inscríbese en un club deportivo o tome clases de baile. Haga actividades con sus familiares o amigos que estén relacionadas con el ejercicio, como caminar por el campo o un museo, o andar en bicicleta.
- ***Cambie el lugar donde come.*** Decida por anticipado dónde va a comer cuando no lo haga en su propia casa. Escoja restaurantes que ofrezcan algunas opciones saludables que sean de su gusto. Intente comer más a menudo en casa y con menos frecuencia en restaurantes de comida rápida y pizza. Cuando lo haga en casa, coma sólo a la mesa, no cuando está al teléfono, en la computadora o delante del televisor. Muchas veces comemos de forma inconsciente cuando estamos realizando otras tareas, incluso sin tener hambre.
- ***Haga cambios en la cantidad de comida que tome.*** Muchos de nosotros comemos y bebemos sin pensar hasta vaciar el plato. Sabemos que hemos terminado sólo cuando el plato está vacío. Hay estudios que muestran que cuanto más grande sea el plato o el vaso, más se come. Por lo tanto, cuando coma en su casa, escoja hacerlo en platos más pequeños. Prepare el plato en la cocina, retire la comida restante y siéntese a la mesa a comer. Evite el hábito de repetir plato. La mayoría de las porciones en los restaurantes son más abundantes de lo que

necesitamos, llévese el resto a su casa.

- ***Relaciónese con gente que le apoye.*** Si tiene problemas en mantener una alimentación y hábitos sanos debido a la influencia negativa de los demás, pase más tiempo con aquellos que son más partidarios de un estilo de vida más sano. La gente con metas similares como los miembros de un grupo de diabetes, un club de caminantes, o un grupo de control de peso, generalmente le pueden ofrecer más apoyo y ánimo.

A pesar de los mensajes constantes que recibimos que nos incitan a comer en exceso y movernos menos, recuerde que tenemos opciones. No hay ningún “secreto” o solución fácil para perder peso. Al hacer algunos cambios en su entorno, usted mismo puede procurar un estilo de vida más sano.

Diabetes EXPO Atlanta

La Diabetes Expo Atlanta anual tendrá lugar en el Cobb Galleria Centre el 29 de enero de 2005 desde las 9:00 de la mañana hasta las 4:00 de la tarde. Se celebrarán charlas y talleres, demostraciones de ejercicio y de cocina, revisiones médicas, y lo último en productos y servicios sobre la diabetes. Para más información, llame a la Asociación Americana para la Diabetes al 1-888-DIABETES

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

Chile de pollo

1 cucharada de aceite de canola	Lata de 1 15 1/2-oz. de fréjoles <i>pinto</i> , aclarados y sin agua
1 cebolla picada	Lata de 1 4-oz. de pimientos jalapeños, sin agua (o menos, según el gusto)
1 diente de ajo	1 cucharada de polvo de chile
3 tazas de pollo picado fino y cocinado	1 cucharada de comino en polvo
4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio	Pimienta en polvo fresca
Lata de 1 28-onzas de pasta de tomate sin sal	
Lata 1 15-oz. frijoles negros, aclarados y sin agua	

A medio fuego, caliente el aceite en una cazuela grande. Añada cebolla y cocine hasta que esté pasada, unos 5 minutos. Añada el ajo y cocine, revolviendo durante un minuto. Añada el resto de los ingredientes y permita que llegue a hervir. Baje la temperatura y deje que se vaya cocinando, revolviendo ocasionalmente hasta que se consuma el líquido (aproximadamente 50-60 minutos).

10 porciones

Opciones de carbohidratos: 1 1/2

Intercambios: 1 almidón, 2 carne magra, 1 verdura

Calorías: 236 Carbohidratos: 24 gramos Grasa: 4 gramos Sodio: 605 miligramos
Fibra: 3 gramos Colesterol: 44 miligramos

Receta usada con permiso de la publicación de la Asociación Americana para la Diabetes *The Great Chicken Cookbook for People with Diabete (El gran libro de platos de pollo para diabéticos)*. 1999.

Menú recomendado para el desayuno

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
1 porción del <i>Chile de pollo</i> (1/10 de la receta)*	1 almidón, 2 carne magna 1 verdura	24 gramos
6 galletias sin <i>Saltine</i> sal	1 almidón	15 gramos
Ensalada mixta	libre	†
1 cucharada de aderezo de vinagreta de frambuesa	1 grasa	†
1/2 pomelo	1 fruta	15 gramos

* La receta de este número

† insignificante

Nota: Las porciones pueden tener que ser ajustadas según 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