

---

# La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión  
Vol. 19 • No. 3 • Primavera, 2005

---

## La prevención de la diabetes en las generaciones jóvenes

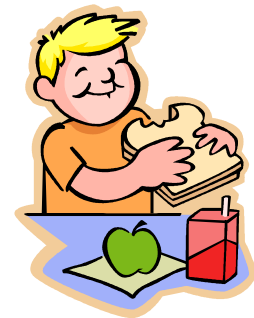
La diabetes de tipo 2 puede aparecer en las familias. Lamentablemente los miembros de las familias empiezan a desarrollar prediabetes y diabetes a edades más tempranas. La presencia de casos de obesidad y de sobrepeso en niños y adolescentes hace que el problema se generalice. Dependiendo de los hábitos de alimentación y ejercicio de cada familia, los hijos e hijas pueden o no desarrollar diabetes.

### Mejore los hábitos de alimentación suprimiendo las calorías inútiles:

- **Ofrezca por lo menos 5 frutas y verduras al día.** Coma fruta fresca y fruta enlatada en su propio jugo en vez de beber jugo o consumir frutas en

almíbar. Tome como mínimo 1-2 porciones de verduras sin almidón en el almuerzo y la cena. Por ejemplo, ensalada con aderezo de dieta, frijoles verdes, brécol, coliflor, calabaza, tomates, lechuga, zanahorias y berza.

- **Incremento alimentos con contenido alto en fibra.** Las verduras y las frutas son buenas fuentes de fibra, como lo son también los alimentos integrales. Una porción puede caber en la palma de la mano. La fibra llena, así su familia comerá menos. La fibra funciona mejor si usted bebe mucho agua.
- **No se salte las comidas.** Muchos niños que tienen sobrepeso no desayunan. Este es un GRAN error. El desayuno comienza el proceso metabólico y proporciona nutrientes importantes. Si no tienen hambre por la mañana, pare de comer después de las seis de la tarde. El desayuno puede llegar a ser muy apetecible cuando no se ha comido en toda la noche. Ejemplos de buenos



---

alimentos para el desayuno son: avena, cereales integrales con leche desnatada, una tortilla de verduras hecha en una sartén que no se pega o una tostada de pan integral con mermelada con reducido contenido en azúcar.

- **Reduzca el consumo de grasa.** La mayoría de los snacks y comidas rápidas tienen un contenido alto en grasa. Ponga 1-2 snacks saludables en un contenedor especial para que los tomen cada día. Antes de salir a comer fuera, determine cuáles son las opciones bajas en grasa para reducir la tentación de comer platos altos en grasa. Coma en casa con más frecuencia. Prepare comidas bajas en grasa con su familia para que así no sólo coman todos mejor, sino que puedan pasar un rato agradable juntos.
- **Reduzca el consumo de bebidas azucaradas.** Cada 12 onzas de una bebida azucarada tiene de 9-10 cucharillas de azúcar. Éstas son muchas calorías inútiles. Ofrézcales agua y 2-3 tazas de leche desnatada o semidesnatada cada día.

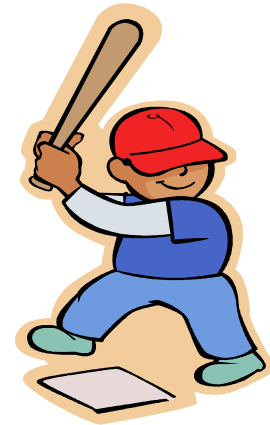
### **Permanezca más activo/a.**

- Limite el tiempo dedicado a la televisión y la computadora a

una hora al día. Reemplace su uso con actividades como el badminton, el voleibol, el balompié y el baloncesto.

- Caminen juntos y charlen sobre los eventos del día. Tomen una clase juntos de artes marciales, ejercicio aeróbico en el agua o tenis, por ejemplo.
- Bailen.
- Hagan las tareas de la casa con música rápida.
- Vayan de caminata o en bicicleta a un parque.
- Insista que haya más educación física en la escuela de sus hijos/as.

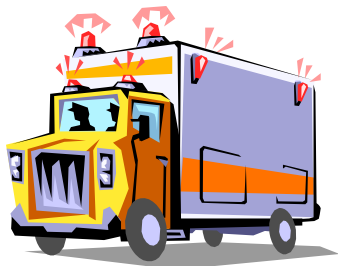
Estos cambios no serán fáciles, pero la consistencia le ayudará. Si practica hábitos saludables, es más probable que sus hijos o hijas los adopten. Acepte las expresiones de frustración y las quejas, pero explíqueles que de este modo se encontrarán mejor, estarán más en forma y que tendrán mejor apariencia si cambian sus hábitos y los mantienen.



---

## Conozca las señales de un ataque cardíaco

Nadie quiere padecer un ataque al corazón, pero todos debemos saber qué hacer si se diera uno. Las



personas diabéticas tienen más probabilidad de sufrir un ataque cardíaco. El

buen control de la glucosa en la sangre, el nivel de colesterol y la presión sanguínea puede reducir la probabilidad de que padezca un ataque al corazón, pero nunca hay nada seguro.

El ataque de corazón se produce cuando se bloquea la llegada de sangre y oxígeno al corazón. Esto puede hacer que el corazón lata de una forma extraña o se pare por completo. Esto puede dañar al corazón o incluso causar la muerte. Aproximadamente la mitad de las personas que padecen un ataque cardíaco mueren a la hora de empezar a tener los síntomas. El tratamiento rápido de los síntomas puede ayudarle a sobrevivir.

Entre las señales de la presencia de un ataque al corazón se encuentran: dolor en el pecho, espalda, cuello, hombros, brazos o mandíbula. Puede sentirse también falta de aliento, náusea, sudor o

mareo. Cada persona es diferente. Algunas personas con diabetes que tienen lesiones nerviosas pueden ni siquiera presentar síntomas, sintiéndose simplemente cansados y débiles.

Si cree que está padeciendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 inmediatamente. Un tratamiento rápido puede limitar el posible daño al corazón. Los asistentes médicos de emergencia le pueden atender de camino al hospital salvándole así la vida. En el hospital, los médicos le harán análisis que les indicarán si efectivamente ha tenido un ataque o no. **Es mejor pasar por este tratamiento y que luego sea una falsa alarma, que esperar a comprobar si los síntomas desaparecen.**

El tratamiento en el hospital, después de haber padecido el ataque cardíaco, va a depender de qué lo haya causado. La mayoría de las personas, después de abandonar el hospital, participan en algún programa de ejercicio llamado rehabilitación cardíaca. Generalmente también precisan de la toma de medicamentos para el corazón. Es posible que tenga que hacer pruebas médicas de forma regular para asegurarse de que el corazón se va refortaleciendo y que la medicación es la correcta. Un experto en dietética le ayudaría si fuera necesario a ajustar su plan dietético en el que se incluyan grasas más

---

aludables y una cantidad adecuada de calorías y carbohidratos.

Con el tiempo, la mayoría de las personas pueden retomar la vida normal. Pregúntele a su médico cuándo le aconseja que vuelva a manejar, trabajar, hacer actividades físicas, montar en avión y tener actividad sexual.

Una vez que haya tenido un ataque al corazón, necesita establecer un plan de emergencia en caso de que vuelva a sufrir otro. Hable con el equipo médico que le atiende y asegúrese de que su familia, amigos y compañeros de trabajo conocen el plan; puede ocurrir que precise de su ayuda si se diera otro ataque de nuevo.

---

## **Importa incluso cómo se baña**

La diabetes afecta cada aspecto de su vida, incluso el modo de mantenerse limpio. Las infecciones de la piel son más comunes entre personas diabéticas. El modo en que se ducha o baña puede influir en la probabilidad de contraer uno de estos problemas de la piel:

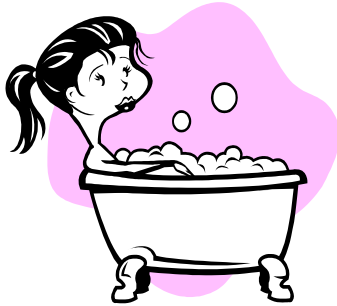
- Lávese en agua templada, no caliente. El agua caliente reseca la piel, lo que facilita que la infección se desarrolle entre las grietas de la piel.

- Tenga cuidado con los paños y con las toallas. Frótese, pero no restriegue y séquese empapando el agua con la toalla.
- La duración de la ducha o el baño no debe ser superior a los 10-15 minutos. Al permanecer más tiempo se eliminarán los aceites naturales del cuerpo.
- Evite los baños de burbujas; los productos que se emplean secan mucho la piel.
- Use un jabón suave e hidratante. No use jabones desodorantes.
- Cuando se seque, deje que la piel esté algo húmeda. Mantenga esta humedad al aplicar rápidamente una crema corporal suave. Esto evitará el picor en la piel.
- Busque cremas que no tengan alcohol. El alcohol puede secar e irritar la piel.
- No eche crema entre los dedos de los pies, en pliegues de la piel o en las axilas. Esto puede ocasionar infecciones de hongos en estos lugares que se mantienen en la oscuridad.
- Use pocos polvos en las axilas, ingles o bajo los senos o en cualquier sitio en el que la piel esté en contacto con piel.
- Examine bien su piel en busca de cortes, irritaciones, rasguños, callos o ampollas.

---

En particular, examine bien los pies, dedos de los pies, uñas y uñas de los dedos de los pies.

Si observa algo extraño, cúrelo de inmediato con gasa esterilizada y una crema antibiótica.



- Póngase en contacto con su doctor inmediatamente si cualquier área parece infectada.

**Contribuidores:**

Connie Crawley, MS, RD, LD, CDE, Especialista en Nutrición del Extensión Cooperativa, 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

---

### Ensalada de Brécol

**Esta es una forma rápida de preparar verduras ricas y nutritivas sin precisar mucha preparación.**

½ taza de mayonesa ligera  
1 cucharada de leche desnatada  
1 cucharada de vinagre balsámico  
1 paquete de edulcorante *Equal*  
12 onzas de preparado de ensalada de brécol (brécol rallado que se puede encontrar en la sección de verduras en el supermercado)  
2 cucharadas de uvas pasas

Mezcle los cuatro ingredientes primeros en un cuenco grande con un batidor. Añada después la mezcla de brécol rallado. Añada las uvas pasas y guarde en el refrigerador.

4 porciones (aproximadamente una taza)

Intercambios: 2 verdura, 2 grasa

Calorías: 138

Carbohidratos: 10 gramos

Grasa: 10 gramos

Sodio: 245 miligramos

Fibra: 2.7 gramos

Colesterol: 0 miligramos

---

### Menú recomendado para picnic de verano

<u>Plato</u>	<u>Intercambios</u>	<u>Carbohidratos</u>
1 hamburguesa de pavo con bollo de pan	3 carne media grasa 2 almidón	0 gramos 30 gramos
1 porción de Ensalada de brécol*	2 verdura, 2 grasa	10 gramos
1 raja de sandía (o 1 ¼ tazas en cubitos)	1 fruta	15 gramos
Té helado, sin azúcar	Libre	0 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*